Sumário

Quem mantra seus males espanta
Śāntimantraḥ | **07**
Annabella Magalhães

Pensando com o Corpo
Três posturas preparatórias para meditação | **10**
Gutavo Ponce

O amor é a mente que está consigo mesma | 14
Swami Dayananda Saraswati

A meditação e seus obstáculos | 22
Gloria Arieira

Uma vida meditativa | 26
Tales Nunes

33 | *Sādhana* é acertar o alvo
Pedro Kupfer

45 | Meditação passo a passo - a prática
Miguel Homem

53 | Meditações guiadas
Swami Paramarthananda

Yoga na Prática
59 | Entrevista com Swami Dayananda

Simbolismo védico
74 | *Samudra Manthana* - A Bateção do Oceano
Patrick van Lammeren

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Anúncios
Mariana Caldeira
mariana@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Coan - Tubarão
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Ilustração da capa
Louise Luz
www.louiseluz.com

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar** na internet

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

YOGA SEM FRONTEIRAS

vários caminhos, um mesmo destino...

Venha compartilhar conosco este inédito evento no feriado entre os dias 9 e 12 de outubro de 2010, em Mendes, Rio de Janeiro.

Nosso objetivo é reunir pessoas interessadas em uma vida com mais responsabilidade e equilíbrio, saúde e bem-estar, amor e consciência, unidade e paz...

Serão quatro dias de atividades, práticas, palestras, apresentações musicais, vivências e muito mais, com expoentes de diferentes áreas e tradições compartilhando o mesmo propósito: Um Yoga, sem fronteiras!

Professor Hermógenes
Meeta Ravindra
Waldemar Falcão
Monja Coen
Marco Schultz
Orlando Cani
Daniel Namkhay
Padre Francisco de Assis
Thiago Leão

apoio:

PRANA yoga JOURNAL · pela 2010 · OZP zen people · nazaré universidade da luz · Latitudes VIAGENS DE CONHECIMENTO · cadernos de yoga · O Atma REVISTA DE YOGA · dobem

para mais informações: 48 3207 1646 / 48 3232 1646 ou
www.yogasemfronteiras.com.br

realização:
simples.mente.yogaOM

ABPY

Associação Brasileira de Profissionais de Yoga

Fundada desde 1973

CURSO TÉCNICO EM YOGA

Nosso curso habilita profissionais em técnicas de yoga que promovam e difudam a prática e os diferentes métodos de yoga, visando qualidade de vida.

Matriculas abertas!

www.abpy.org.br

abpy.rlk@terra.com.br

tel 21 2234-4485| R. Domício da Gama, 40 - Tijuca – RJ.

Silêncio...

Dentro do caminho espiritual, muitos de nós buscamos o silêncio como meta. Silêncio como a ausência de ruído. No entanto, na prática, acontece que em todos os lugares onde buscamos, não encontramos o silêncio que procuramos. Há sempre algum ruído em algum lugar, sequer na natureza há o silêncio como ausência de ruídos.

Da mesma maneira, buscamos nas nossas práticas de Yoga um estado de ausência de pensamentos, de silêncio da mente. E a meditação, como comumente pensada, está intimamente associada a essa busca. A visão védica, no entanto, nos sugere uma compreensão mais profunda da meditação. Reconhece que a natureza da mente é tagarelar, é pensar e nos propõe que não é na ausência de pensamentos ou de ruídos da mente que devemos encontrar a nossa paz, mas é no próprio pensar e além dele. É na compreensão do funcionamento da mente e na realização de algo maior do que a mente, no entendimento e contemplação de que a realidade dos pensamentos é a Consciência, assim como o silêncio é a realidade dos sons.

Para essa apreciação, a visão védica nos apresenta a meditação como *upāsana*, uma preparação da mente, uma maneira de tranquilizar a mente para ouvir o ensinamento. Ao mesmo tempo revela a meditação como *nididhyāsana*, a assimilação do Conhecimento que foi escutado e que fala sobre a natureza do Sujeito, que é, de fato, uma contemplação de Si mesmo.

Para trazer ao caro leitor a visão védica sobre o que é a meditação e qual o seu papel no caminho do *yogi*, dedicamos essa edição ao tema. Abrimos com um *śāntimantraḥ*, um mantra da paz presente no *Atharva Veda* e sugerimos três posturas para preparar o corpo para se sentar em meditação. A seguir, em artigo e numa entrevista, o Swami Dayananda nos toca com sua simplicidade e profundidade características, ao falar da importância da compaixão e de termos uma mente tranquila para descobrirmos a paz como a nossa natureza fundamental. E, dando continuidade ao tema, os obstáculos da meditação são abordados, a meditação como um estilo de vida é ressaltado e dicas práticas sobre como conduzir uma meditação diária são apresentadas.

Esperamos que aprecie a leitura e que esta enriqueça a sua prática.

Tudo de bom!

Tales Nunes

Śāntimantraḥ

Mantra de Paz

Os *Śāntimantrāḥ* - Mantras de Paz - estão na *Śruti* (*Veda*). São preces que iniciam as *Upaniṣads* pertencentes a cada *Veda*. A prece apresentada aqui pertence ao *Atharva Veda* e consequentemente abre as *Upaniṣads* ligadas a ele, como, por exemplo, a *Praśnopaniṣad, Muṇḍakopaniṣad, Māṇḍūkyopaniṣad, Gaṇapatyatharvaśīrṣopaniṣad etc.*

Esta prece invoca as deidades da mente, do corpo, da natureza - aspectos de *Īśvara*, do Todo - para que nos abençoem com saúde e mente clara e calma, removendo os obstáculos para que possamos compreender, refletir e meditar sobre o ensinamento das *Upaṇisads*, reconhecer e vivenciar a nossa verdadeira natureza e encontrar o *guru* que nos transmita esse Conhecimento.

As deidades védicas Indra, Pūṣan e Bṛhaspati são especialmente invocados na prece. A Indra era atribuída força física e era considerado o mais popular entre as deidades védicas. Tornou-se líder dos demais deuses, governador do céu e entre as deidades védicas é aquele que ainda permanece com destaque na simbologia dos *Purāṇas*. Pūṣan, um dos nomes do Sol, é identificado como "sábio", "iluminando", aquele que indica o caminho na vida e afasta os obstáculos, trazendo prosperidade. Bṛhaspati, era inicialmente nome o do Criador, considerado o primeiro mestre, louvado na prece para que possamos encontrar alguém (*guru*) que nos transmita o ensinamento. Tārkṣya, no *Ṛg veda* (ṚV, V, 51) é identificado como um pássaro - aquele que se move sem obstáculos - e mais tarde no *Mahābhārata*, como Garuḍa, o veículo de Viṣṇu, o Preservador da Criação.

Os Mantras de Paz são recomendados para serem recitados, respeitando-se a métrica védica, no começo ou fim de eventos, estudos ou rituais e também indicados para serem recitadas no começo de cada dia.

ओम् भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः।
भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाग्ँ सस्तनूभिः व्यशेम देवहितं यदायुः॥
स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः।
स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः।
स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः।
स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु॥
ओम् शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

OM Bhadram karnebhiḥ śṛṇuyāma devāḥ
Bhadram paśyemākṣabhiryajatrāḥ
Sthirairaṅgaistuṣṭuvān sastanūbhirvyaśema devahitamyadāyuḥ

Svasti na Indro vṛddhaśtavāḥ

Svasti naḥ Pūṣā viśvavedāḥ

Svasti nastārkṣyo ariṣṭanemiḥ

Svasti no Bṛhaspatirdadhātu

Om Śāntiḥ Śāntiḥ Śāntiḥ

"Ó Deuses, que com nossos ouvidos possamos escutar o que é auspicioso!
Ó *Brāhmaṇas* (que mantêm o fogo ritual), que com nossos olhos possamos ver o que é auspicioso!
Que possamos exaltar o Senhor através de palavras, e com os órgãos controlados, firmes!
Que possamos alcançar a saúde do corpo e a benção dos deuses!
Que Indra que é tão famoso, nos dê auspiciosidade e bênçãos!
Que o Sol, que conhece tudo, nos abençoe!
Que *Garuḍa*, que se move sem obstáculos, nos abençoe!
Que o Senhor (o Criador, o Guru) nos abençoe!
Om Paz, Paz, Paz!"

Annabella Magalhães é professora de sânscrito
e mora no Rio de Janeiro
annasundari@terra.com.br | www.linguagemsanscrita.pro.br

Pensando com o Corpo

por Gustavo Ponce

Três posturas preparatórias para meditação

Para, gradativamente, conseguir se sentar confortavelmente em posturas de meditação, três posturas são necessárias, não apenas para fortalecer, mas também para flexibilizar o corpo do praticante.

Sentar-se em meditação não é uma tarefa fácil para quem não tem costume. Requer-se bastante tempo até encontrar o cruzamento de pernas que se ajuste melhor para cada pessoa. Em geral, entrar em estado meditativo é um processo que pode levar no mínimo 15 minutos e a meditação surge normalmente como resultado de alguma técnica ou da não utilização de uma técnica, o que é em si uma técnica. Para se sentar com total comodidade durante longos períodos de tempo é necessário preparar o corpo e suas articulações. Para isto, recomendo a postura do gato, em suas duas versões, *ardha ekapada rajakapotāsana* e *adhomukha svānāsana*. Quando a energia tiver sido movimentada por todo o corpo e o sangue tiver chegado ao cérebro mediante *adhomukha svānāsana*, estaremos em condições de sentar. A forma de se sentar é fundamental: os joelhos não devem ficar acima da linha dos quadris. Por isso recomenda-se usar uma almofada com a altura necessária. Altura que é diferente para todas as pessoas, dependendo da flexibilidade dos quadris[1].

Gato

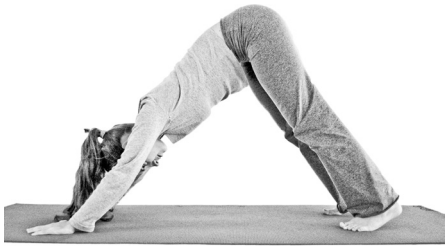
- Posicione-se apoiado em quatro apoios com a coluna neutra;
- inspirando, leve o cóccix em direção ao teto, relaxe o abdômen e abra o peito sem comprimir as vértebras cervicais;
- exalando, projete o cóccix em direção ao solo, e projete a cabeça em direção ao púbis, arqueando o centro da coluna ao teto e pressionando as mãos no chão;
- repita este movimento coordenando-o com a respiração, quantas vezes deseje.

Benefícios
Dá mobilidade à coluna vertebral, permitindo que a energia circule melhor.

Adhomukha svānāsana

- A distância entre os pés e as mãos deve ser precisa: posicione-se na postura da prancha (*catuṣpadāsana*) e sem mover os pés ou as mãos, dobre levemente os joelhos e comece a erguer os quadris em direção ao teto, enquanto alonga a coluna, pressionando as mãos no chão de modo que todo o corpo permaneça em uma linha, desde o topo da cabeça até o cóccix;
- os braços devem estar totalmente estendidos e os dedos das mãos separados, a cabeça alinhada com a coluna. Sem mover a coluna, estenda suavemente as pernas;
- as escápulas e o umbigo devem permanecer recolhidos para proteger a coluna lombar;
- permaneça nessa postura tanto tempo quanto se sentir confortável.

Catuṣpadāsana



Adhomukha svānāsana

Benefícios

É uma das posturas mais energizantes do Haṭha Yoga. Estimula o sistema nervoso e a sua prática regular contribui para o rejuvenescimento de todo o corpo. Acalma a mente e melhora a circulação do sangue no peito e no cérebro. Fortalece os braços e pernas. As panturrilhas e os tendões de Aquiles se alongam notavelmente. O alongamento da coluna cria espaço entre as vértebras tonificando seus nervos. Alivia significativamente problemas na coluna lombar. É excelente para melhorar a postura corporal, pois exerce uma importante tração sobre a coluna.

Ardha ekapada rajakapotāsana

- A partir do *adho mukha svānānasana* leve, inspirando, os ombros sobre as mãos e a perna direita cruzada, de modo que o joelho direito fique imediatamente atrás da mão direita e o pé direito o mais próximo possível da mão esquerda;
- uma vez que a perna direita esteja no solo, comece a estender a perna esquerda, de modo que o glúteo direito se aproxime o máximo possível do solo;
- relaxe os cotovelos à sua frente, no solo;
- permaneça na postura por quanto tempo deseje e repita para o outro lado.

Benefícios

Alonga as coxas, virilhas e psoas. Abre os quadris. Estimula os órgãos abdominais. Abre o peito e é recomendada para desordens urinárias.

Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl | www.canalom.com

Fotos
Cristina Lustosa | crislustosa@hotmail.com

Ãsanas
Giovana Feroldi

Tradução
Tales Nunes

Notas

1 Para mais detalhes sobre as posturas sentadas de meditação, ver cadernos de Yoga edição 21.

O amor é a mente que está consigo mesma

Swami Dayananda Saraswati

Vedānta é um ensinamento sobre a natureza do próprio indivíduo, através do qual a pessoa descobre que o verdadeiro significado da palavra "Eu" é o Ser, cuja natureza é absoluto contentamento e amor, livre de qualquer sentimento de limitação.

Para apreciar a você mesmo nestes termos, é necessário que a sua mente possa estar consigo mesma, possuindo em uma medida relativa, aquilo que deseja descobrir em termos absolutos. Porque o "Eu" é contentamento absoluto, a sua mente precisa ser relativamente satisfeita, capaz de um certo contentamento em si mesma. Porque o "Eu" é amor absoluto, você precisa também ser uma pessoa relativamente amorosa, capaz de aceitar pessoas e objetos conforme são. Uma pessoa intratável, sem amor, não irá descobrir o Ser, pois a sua mente estará sempre agitada e, portanto, nunca estará consigo mesma.

Como, então, você poderia adquirir uma mente que desfrutasse de um relativo contentamento, permanecendo consigo mesma e, como consequência, sendo capaz de amar? Será que uma mente que está consigo mesma pode ser obtida através do amor que você tenha por uma outra pessoa? Se o amor que você desenvolve por alguma outra pessoa é um amor mais permanente, tolerante, isto já não significa que a sua mente está tranquila, tolerante?

Veremos como o amor que você tenha por uma outra pessoa, por si só, não pode criar uma mente tranquila e tolerante. Primeiro você precisa ter uma mente tranquila e tolerante, capaz de estar consigo mesma antes que possa facilmente descobrir um amor mais permanente por alguém. Logo, uma mente capaz de estar consigo mesma irá lhe servir de duas formas: ajudando-o a qualificar-se para o ensinamento de Vedānta e capacitando-o a descobrir um amor mais permanente no seu relacionamento com outra pessoa.

O amor por outra pessoa é algo que você descobre no seu interior, quando aquela pessoa lhe agrada. Você não pode decidir

amar alguém, pois o amor não é uma ação que se execute. Se fosse, quando alguém lhe pedisse "por favor, me ame", você poderia então decidir amar a pessoa amanhã.

Com referência à ação existe esta tríplice liberdade: fazer, não fazer, ou fazer de outra forma. Mas, com referência ao amor, esta liberdade não existe, pois o amor não depende da nossa vontade. Logo, o amor só pode ser descoberto em você mesmo. Além disso, um objeto de amor, seja uma pessoa, um animal ou um objeto inanimado, não tem a capacidade inata de evocar em mim esta emoção que chamamos "amor". Se fosse assim, esse objeto criaria amor em qualquer pessoa e em você mesmo todo o tempo. Mas não é assim que acontece. Para aquela mesma pessoa que você se vê fora de si com tanto amor, você eventualmente diz: "É melhor darmos um tempo". Significando que o seu amor acabou.

Amor, na verdade, nada tem a ver com qualquer objeto que você ame, mas está em você, o sujeito. Os seus gostos e aversões particulares é que determinam o quê e quem será objeto do seu amor, da sua raiva e da sua indiferença. Mas a razão pela qual você ama alguém não é devido àquela pessoa, e sim devido a você mesmo; porque ela lhe agrada. Portanto, ao dizer "eu te amo", você está realmente dizendo "você me agrada neste momento". É como se você amasse o seu ser satisfeito. Qualquer objeto ou pessoa que evoque esse ser satisfeito torna-se então objeto do seu amor. Para que alguém se veja satisfeito através de uma outra pessoa, esta deverá preencher alguns de seus gostos e aversões particulares, que são altamente subjetivos e mudam de um momento para o outro.

"Amor, na verdade, nada tem a ver com qualquer objeto que você ame, mas está em você, o sujeito".

Em algumas situações você se percebe satisfeito, mas tudo está nas mãos do destino. E, geralmente, em algum momento, aquela pessoa não lhe agrada mais nem você a ela, pois ninguém consegue realmente preencher todos os

mutantes gostos e aversões de outra pessoa o tempo todo. Quando o "ser satisfeito" se vai, o objeto de amor torna-se um objeto de indiferença ou mesmo de raiva. Portanto, não será através do amor por outra pessoa que a mente irá qualificar-se para estar consigo mesma. Se o amor que você descobre por outra pessoa irá ou não tornar-se um amor mais permanente, é impossível saber. Votos matrimoniais existem justamente porque nós realmente não temos meios para saber se um amor irá ou não perdurar. Nós, muitas vezes, descumprimos promessas que firmamos, pois estar satisfeito não é fácil e satisfazer outra pessoa é igualmente difícil.

Quando você se vê satisfeito com alguém e descobre um amor por essa pessoa, você se deixa arrebatar por sua paixão, ignora as limitações da outra pessoa, pois naquele momento elas nada significam para você. Enquanto elas permanecerem assim sem maior importância, aquela pessoa parecerá ter algo que lhe agrada e o amor será então muito natural. Ao mesmo tempo, você é uma pessoa com as suas próprias raivas, ressentimentos, mágoas, culpas etc, que não desaparecerão só porque você está amando.

O amor existe, sim, com referência àquela pessoa, mas com referência ao seu patrão, à sua sogra, ao governo, ao sistema econômico, você é a mesma pessoa zangada de antes da descoberta daquele amor. Porque você tem diversas coisas lhe irritando, a raiva estará sempre presente em seu coração, ainda que nem sempre expressa. Quando o frescor do amor que você descobriu se vai, sua raiva começa a se infiltrar no relacionamento. É quando você começa a ver as limitações da outra pessoa com referência às suas próprias expectativas. Se você não é uma pessoa já naturalmente amorosa que, antes de mais nada, possua uma mente apta a estar consigo mesma, não será possível descobrir um amor mais permanente em nenhum relacionamento com outra pessoa. Isto é como esperar que apenas o seu nariz esteja saudável, quando todo o

Na verdade, a sua raiva é devido à falta de acomodação, pois você espera que todo o mundo se comporte conforme as suas expectativas.

sistema está em desarmonia. É necessário lidar com o sistema como um todo.

Arranjos feitos na relação não resolverão de fato, a menos que você mude completamente sua própria maneira de ser. Cedo ou tarde, a pessoa zangada dará vazão à sua zanga. Qualquer técnica para melhorar o relacionamento o fará temporariamente. Para descobrir um amor mais permanente no relacionamento com alguém, você precisa de uma mente apta a estar consigo mesma. Possuir uma mente capaz de estar consigo mesma envolve a aquisição de certos valores e atitudes e ter clareza quanto à sua importância. Com estes valores à sua disposição, você está garantindo as condições apropriadas para ser capaz de amar. Acomodar a outra pessoa é um destes valores.

Na verdade, a sua raiva é devido à falta de acomodação, pois você espera que todo o mundo se comporte conforme as suas expectativas. Para que se possa desenvolver um valor pela acomodação das pessoas, um fato precisa ser claramente compreendido: a outra pessoa age de uma forma específica porque é incapaz de agir de outra forma. "Ele poderia ter feito melhor", você diz. Se ele pudesse, ele então teria feito. Que direito você tem de exigir que a outra pessoa aja conforme as suas expectativas? Ela não teria então o mesmo direito de esperar de você outra maneira de ser?

Afinal, se você mudasse, ela não precisaria mudar. Se você tem o direito de esperar uma mudança da outra pessoa, ela tem também o mesmo direito de esperar que você deixe-a viver como ela é. Na verdade, apenas acomodando as outras pessoas, apenas permitindo-lhes que sejam como são, você poderá obter uma relativa liberdade na sua vida diária.

Se você analisar isso tudo a partir de uma perspectiva mais ampla, todos interferem na vida dos outros. Em geral, você olha para as situações de uma perspectiva mais limitada e vê uma pessoa tomando um grande vulto, com a sua influência parecendo

tornar-se forte demais. Na verdade, você nunca está livre, nem da influência de alguma outra pessoa e nem tampouco de todas as forças do universo no que diz respeito ao seu corpo físico. Nem é possível realizar uma ação ou até afirmar algo sem estar, de uma forma ou de outra, afetando alguém. Portanto, ninguém é realmente livre, uma vez que todos nós estamos inter-relacionados.

Mesmo o Swami não é livre. Quando eu fui ao zoológico daqui, duas pessoas, ao passarem por mim comentaram entre si: "você viu a nova espécie". Eu tento não incomodar as pessoas, mas é inevitável, até pelas minhas roupas. Eu me visto assim porque em meu país estas são as vestes tradicionais de um renunciante; quando venho aqui, eu quero me apresentar desta mesma forma. Esta minha decisão irá definitivamente afetar alguém.

Se eu me perturbo pelos comentários, é somente porque permito que me perturbem. Então tenho somente a liberdade que me conferem. Entretanto, se eu reverter o processo, concedendo-lhes a liberdade de serem o que são e pensarem o que pensam, só então eu serei livre. Você tem tanta liberdade quanto a que confere aos demais. Eu vejo a mim mesmo como livre, e lhe deixo livre para ter seus problemas. Logo, eu não preciso brigar com você. A minha liberdade somente pode ser equiparada àquela que eu puder lhe conferir para ter uma opinião a meu respeito.

Quando alguém vê minhas roupas e pergunta "o que é isto, afinal?" Eu posso apenas sorrir e dizer: "*Halloween* chegou mais cedo este ano". Não é necessário que eu altere a sua opinião, ainda que ela possa estar incorreta. Eu lhe concedo a liberdade de ser quem ele é. A única liberdade que eu possuo é de não me incomodar com suas opiniões.

Assim você acerta contas consigo mesmo psicologicamente enquanto uma personalidade, o que nós chamamos de Yoga *sādhana*. Você não pode evitar a psicologia, pois precisa se organizar enquanto uma personalidade. Não é o caso de extinção de *vāsanas* ou impressões, há somente um entendimento de que existem alguns problemas.

Olhe para a sua vida pregressa e reconsidere aquelas situações, pessoas e eventos que realmente lhe prejudicaram. O que você vê não são apenas memórias, mas reações esquecidas. Uma reação não é algo que você faça conscientemente. Conscientemente você não pode ficar com raiva, pois a raiva não é uma ação, ela é uma reação que se apresenta quando você não tem controle sobre a situação. Estas reações criam um grande impacto sobre você, tornando-se parte da sua psique.

A partir de uma individualidade, as reações criam uma personalidade. Elas são, em última instância, falsas e se devem a uma falta de atenção da sua parte. Elas não têm verdadeiras raízes na mente. Em si mesma, a memória não é algo desagradável. O desagradável são as reações penduradas que se tornaram como que reais. Portanto, traga à mente aquelas pessoas e momentos que lhe causaram algum tipo de incômodo ou quem você incomodou e de quem você carrega algum certo sentimento de culpa. No assento de meditação, lembre-se de todas elas e permita-as ser como são.

Quando você olha para o céu azul, as estrelas e os pássaros e as montanhas, você não tem do que se queixar; você se vê satisfeito e feliz. Nenhuma dessas coisas faz algo para lhe agradar e ainda assim você está feliz, pois não quer que elas sejam diferentes do que são. Você as aceita conforme elas são e, portanto, se vê satisfeito.

O rio corre pelo seu próprio caminho e você não quer que o volume d'água seja maior ou que o seu fluxo vá por uma direção diferente. Você, na verdade, busca estes pontos naturais porque eles não evocam aquela pessoa insatisfeita que você parece ser, zangada, difícil de se agradar. Aquela natureza insatisfeita, existente em você não aparece. Você é um com a situação, você acomoda o que acontece sem que o mundo precise fazer nada para lhe agradar. Este é o ponto em que a transformação precisa ocorrer.

Veja-se como uma pessoa satisfeita com referência a estas poucas coisas e então traga esta pessoa satisfeita para lidar com todas as situações e pessoas que lhe desagradaram e que você também desagradou em uma ou outra ocasião. Aceite a si mesmo como você aceita as estrelas, os pássaros e as montanhas.

Ore por uma mudança, se você achar que a outra pessoa precisa mudar ou então faça o que puder para ajudá-la a mudar. Mas, antes, acomode-as como são. Só assim você poderá realmente transformar-se totalmente enquanto pessoa.

Não importa o quanto de Vedānta você venha a estudar. A menos que você acomode plenamente as outras pessoas, não funcionará com você. Você terá apenas um sentimento de que existe algo oculto, ainda por ser descoberto. Você desejará mudar os outros para poder ser livre, só que isto nunca funcionará. Aceite as outras pessoas totalmente e você então será livre. Só então você descobrirá o amor que é você mesmo.

Extraído de um seminário intitulado “Sobre o amor” com Swami Dayananda em Toronto, 27/07/1985.

Tradução
Marco André

Publicado originalmente no Informativo Vidya Mandir, Ano XII – Número 3 – Mai/Jun 2000

A Meditação
e seus obstáculos

por Gloria Arieira

Para entender a meditação, seus obstáculos e como ultrapassá-los, temos que tentar meditar.

Meditar tem muitas etapas. Quando focamos num assunto durante algum tempo, podemos dizer que estamos meditando no assunto. Como meditar sobre um problema, sobre o que fazer a seguir em nossa vida.

Em sânscrito existem varias palavras para definir meditação, como *japa*, *dhyāna*, *nididhyāsana* e outras. O inicio do processo se dá através de *japa*, a repetição de um mantra. É na tentativa de repetir um mesmo mantra um número de vezes - toda uma *mālā*, um colar de 108 contas - que conhecemos melhor a nossa mente, suas tendências e dificuldades de concentração.

E, na repetição, na prática constante durante alguns anos, podemos aprender a lidar com nossa mente, detectando primeiro sua forma de pensar e as dificuldades e facilidades em manter o foco.

Japa é uma prática para a vida, sem data para ser abandonada. Aos poucos acrescentamos técnicas para relaxar o corpo e a mente. Porém a meditação dentro dos *Vedas* não visa somente alcançar a paz mental, mas principalmente a descoberta de que "eu sou a paz, a fonte de toda felicidade". Há uma grande diferença entre esses dois objetivos - alcançar uma mente que tenha paz nos momentos de meditação e que esses momentos possam ser vários durante o dia e descobrir eu mesmo como a paz e completude por natureza. Assim, em qualquer momento do dia, posso tomar refúgio na paz que sou eu, apesar das adversidades ao meu redor ou em minha mente. Para esse segundo objetivo, a meditação vem acompanhada do estudo de Vedānta sobre o Eu real e fundamental. Escutar o ensinamento, refletir sobre o que é escutado nas aulas de um professor capacitado e contemplar sobre o que foi estudado é também meditação. E, aos poucos, o meditar não ocupa só um momento em que me sento, mas todos os momentos de minha vida.

A meditação como disciplina para tornar a mente contemplativa, focada e tranquila é chamada de *dhyāna*. Ela é mais do que algumas práticas, inclui um estilo de vida que foi descrito no

capítulo 06 da *Bhagavad Gītā*. Na meditação na forma de orações ou repetição de mantras, com técnicas para aquietar o corpo, a respiração e a mente, o meditador relaciona-se com *Īśvara*, também chamado *saguṇa Brahman*. *Īśvara*[1] é ao mesmo tempo a causa da criação e a própria criação com as leis que a mantêm em funcionamento.

A natureza contemplativa da mente não é criada pela força de vontade. Pode-se decidir sentar numa postura especifica, mas não se decide meditar. A meditação acontece naturalmente numa mente que é contemplativa. Por isso tudo, o que podemos fazer é preparar a mente para meditar. E para isto Kṛṣṇa indica a vida de Karma Yoga.

Com a mente objetiva e tranquila, vem o estudo e a contemplação, chamada *nididhyāsana*, em *nirguṇa Brahman* que é *Ātman*, Eu.

As *Upaniṣads* orientam o *mumukṣu* (o buscador da liberação, *mokṣa*) a meditar:

"Atmā vā are draṣṭavyaḥ śrotavyaḥ mantavyaḥ nididhyāsitavyaḥ"

E ao mesmo tempo dizem que existem obstáculos que podem ser removidos. Esses obstáculos são quatro:

- o sono
- a dispersão
- a dificuldade de aprofundamento
- a experiência de felicidade

Em seguida a *Upaniṣad* ensina como resolver cada um desses. A *Māṇḍūkya Upaniṣad Kārikā* diz:

"Laye sambodhayet cittaṁ vikṣiptaṁ samayet punaḥ
sakaṣāyaṁ vijāniyāt samaprāptaṁ na cālayet
nāsvādayet sukhaṁ tatra niḥsaṅgāṁ prājñayā bhavet".

"Quando, na meditação, a mente dorme, acorde-a; quando a mente se agita e dispersa, aquiete-a; quando acontece a pressão de *kaṣāya* - uma bagagem reativa do inconsciente que paralisa a mente e a torna estagnada - esteja atento, saiba que é comum e que, depois de algum tempo, passa", diz a *Upaniṣad*. E, por fim, quando a mente estiver equânime no objeto de meditação que é o *Ātman*, o Eu, não a perturbe.

Quando a mente não está dormindo, não está dispersa nos objetos, está clara e imóvel, ela está em *Brahman*. Porém, depois disso, há o último e mais difícil obstáculo - a experiência de felicidade. E, em relação a isso, a *Upaniṣad* diz: não usufrua da felicidade como se fosse derivada de alguma experiência ou algum objeto, veja que não há objeto que traga felicidade, você é a felicidade. Neste entendimento permaneça.

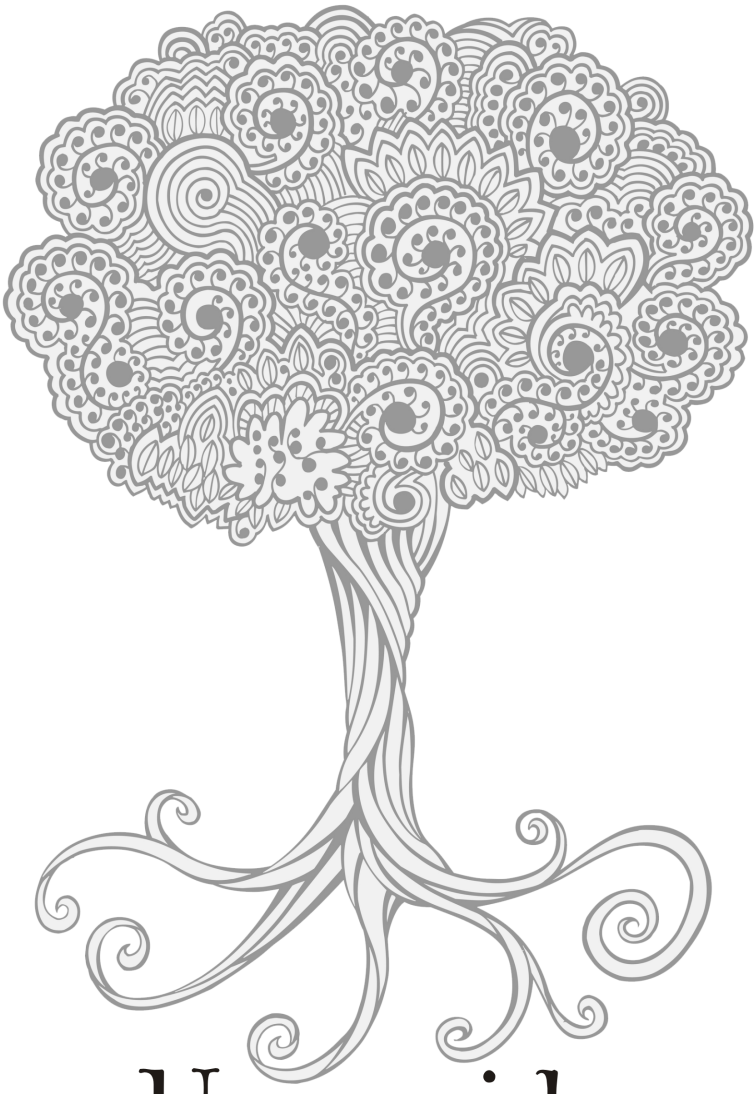
Meditar exige uma prática constante. No processo aparecem obstáculos, mas esses são eliminados. A contemplação, que é a meditação na natureza do sujeito que é livre de limitação, produz o fruto que é o maior desejo da vida humana - a libertação da sensação de carência e insuficiência e a descoberta da paz.

Om tat sat

Gloria Arieira é professora de Vedānta e dirige o Centro de Estudos Vidya Mandir no Rio de Janeiro | www.vidyamandir.org.br

Notas

1 Para ler mais sobre o que é Īśvara, ver edição 21 dos Cadernos de Yoga, especial sobre Vedānta.



Uma vida meditativa

por Tales Nunes

A meditação não deve estar separada de uma vida meditativa. No capítulo 06 da *Bhagavad Gītā* Kṛṣṇa apresenta o Yoga como um meio de preparação da mente, como um estilo de vida que conduz ao autoconhecimento. E a meditação faz parte desse estilo de vida. Este artigo pretende refletir sobre o objetivo da meditação e sobre a diferença entre a meditação sentada, como uma ação isolada, e a atitude meditativa, que é uma postura que engloba toda uma vida de Yoga.

Achamos que a meditação tem como objetivo aquietar a mente, produzir uma tranquilidade, um estado de paz e nada mais. Então sentamos imóveis cheios de expectativas de que aquilo vai produzir um grande efeito sobre nós mesmos a ponto de nos tornar pessoas melhores. No entanto se o ato de meditar estiver isolado de uma vida meditativa e de uma compreensão da nossa real natureza, o ato de meditar será apenas um momento de relaxamento ou nem mesmo isso, pode se tornar uma extensão dos nossos conflitos diários.

A natureza da mente é de constante transformação, dinamismo. Quando paramos para meditar observamos esse fato claramente. E muitas pessoas se frustram ao se deparar com a natureza da própria mente, pois acham que meditar é ter uma mente sempre tranquila. No entanto, se a mente não fosse dinâmica não seríamos capazes de atravessar a rua, nem mesmo conseguiríamos compreender o que as pessoas nos falam. Sequer falaríamos com desenvoltura. Estaríamos sempre em busca das palavras que chegariam a nossa mente sempre atrasadas. Que bom que a natureza da mente é dinâmica! É isso o que a faz um instrumento perfeito para o aprendizado. Na meditação nós não queremos mudar a nossa mente.

Qual é o objetivo da meditação, se não é mudar a mente ou trazer um estado de paz e de tranquilidade? O objetivo da meditação é o próprio objetivo do Yoga, que está claramente colocado no *Yoga Sūtra*: *yoga chittavṛttinirodhaḥ*, "Yoga é a desidentificação com os movimentos da mente", para que reconheçamos a nossa real natureza. Nós nos vemos como a mente e os seus aspectos: o ego, o intelecto, a memória. Achamos que somos o que pensamos,

o que sentimos, o que desejamos, o que achamos do mundo. E o Yoga, de maneira surpreendente, diz-nos que nós não somos o que sempre pensamos ser e que esses aspectos de nós mesmos são instrumentos de conhecimento, de aprendizado e amadurecimento. A causa do nosso sofrimento, diz o Yoga, é exatamente a nossa identificação com esses aspectos limitados de nós mesmos. Essa é uma afirmação forte e que requer maturidade para se compreender.

Como, então, mudar a nossa postura em relação a nossa própria mente? Para nos desidentificarmos de algum objeto, primeiro precisamos saber qual é esse objeto, reconhecê-lo. É exatamente aí que entra a meditação sentada. A meditação sentada é uma ação, um exercício que funciona como um meio de desenvolvermos a auto-obervação. Na meditação sentada nós reconhecemos condicionamentos mentais e emocionais, olhamos para eles e os aceitamos. Existem coisas que nós podemos mudar em nós mesmos, faremos o esforço necessário para tal, mas existem coisas que não podemos mudar, então trabalhamos para aceitá-las. Mas primeiro precisamos reconhecê-las. O primeiro passo é o reconhecimento, o segundo a aceitação. Se não aceitamos a nós mesmos, não conseguimos aceitar os outros. Não conseguimos relaxar.

> A contemplação, que é a atitude meditativa, é a capacidade de ver e de reconhecer a nossa natureza fundamental, que está além dos pensamentos e das projeções.

Dentro dessa auto-observação, não apenas aprendemos a olhar para nós mesmos, como também percebemos que existe um espaço entre nós e os pensamentos (*Japa*, por exemplo, é um excelente exercício para isso). Mas a prática de meditação como observação da mente, apenas, não revela quem somos nós fundamentalmente, não liberta. É dessa prática, aliada ao escutar, o refletir e o meditar sobre o conhecimento, que surge um reconhecimento, uma mudança cognitiva em relação a maneira como nos vemos. Não é um conhecimento qualquer, é o conhecimento do Yoga e de Vedānta presente nos *Śastras*

(*Upaniṣads*, *Bhagavad Gītā*, *Yoga Sūtra*), que nos dizem que o nosso eu fundamental não é a mente, mas a Consciência, *Ātma*, que é livre de limitação, que é plenitude. Aos poucos, trocamos a ideia de que somos limitados, incompletos, pelo reconhecimento de que somos plenos e completos. E que nós já somos a felicidade que tanto buscamos fora de nós. É um processo de compreensão e de assimilação, que inclui não apenas o entendimento do que é o indivíduo, mas do que é o Todo e como eu me relaciono com ele.

Ao longo do processo de assimilação desse conhecimento, relaxamos, pois abrimos mão da atitude de querermos controlar o mundo e as pessoas pela nossa necessidade de ser feliz. Nós abrimos mão dessa atitude de controle a partir da compreensão de que existe uma Ordem que governa o Universo que independe da nossa vontade. Essa compreensão traz um estado de paz e de aceitação de nós mesmos e das situações ao nosso redor. Atenção, questionamento, discriminação, desapego são fundamentais nesse processo. Desapego[1] não apenas em relação a objetos externos, mas em relação até a imagem que temos de nós mesmos com a qual estabelecemos uma relação de identidade desde muito cedo na vida.

A contemplação, que é a atitude meditativa, é a capacidade de ver e de reconhecer a nossa natureza fundamental, que está além dos pensamentos e das projeções. E a contemplação não depende da meditação sentada, ou de *prāṇāyāma*. O foco não é a meditação ou o desapego, o foco é adquirir os meios para que a meditação e o desapego aconteçam a todo o momento, naturalmente. Nós, diariamente, através das nossas ações cotidianas, damos meios para que a mente seja contemplativa. Entendemos circunstâncias e experiências para que possamos abrir mão de coisas que estamos apegados e reativos. A atitude contemplativa, meditativa, é equivalente ao amor. Assim como não podemos dizer, agora vou ter uma mente meditativa, não podemos dizer, agora ame essa pessoa.

> O verdadeiro *yogi*, o meditador, é um renunciante, pois ele tem essa atitude mental perante a vida. Uma atitude de não reação, de desapego em relação aos seus desejos e aversões.

Essa mente meditativa tem a capacidade de contemplar qualquer coisa. Pode contemplar-se como plenitude, e assim ter a liberdade de apreciar qualquer outro assunto. Uma vida de Yoga nos conduz a uma mente meditativa. Porque à medida que agimos, refletimos sobre se a ação foi adequada ao todo e não apenas a minha vontade. Quando o resultado da ação vem, compreendemos que ela vem de acordo com uma Ordem maior que me engloba, aceitamos e tentamos não reagir, mas agir. Assim aprendemos como funciona a nossa mente e aprendemos a estar presente em todas as ações. Isso é compreensão, é Karma Yoga.

O verdadeiro *yogi*, o meditador, é um renunciante, pois ele tem essa atitude mental perante a vida. Uma atitude de não reação, de desapego em relação aos seus desejos e aversões. O *yogi* é aquela pessoa que abandonou as fantasias da mente. Ou seja, é a pessoa que dominou o Yoga, que obteve os resultados do Yoga: uma mente livre das suas próprias armadilhas. A pessoa que conquistou Yoga é uma pessoa que consegue renunciar a qualquer coisa que aconteça na sua mente, pois abriu mão da identificação total com ela.

Para conquistar uma mente meditativa, é necessário levantar o olhar sobre si mesmo. Não se olhar como incapaz, infeliz, incompleto. Elevar-se, não se deixar afogar nas fantasias da mente. Ter discernimento e vê-la como um amigo. O pior inimigo que você pode ter é a sua própria mente, diz Kṛṣṇa. Amigo é aquele

que soma, que contribui. A mente amiga é aquela que descobriu uma distância em relação a si mesma, aceitou-se e assim conquistou maestria sobre si.

Para isso, é importante reconhecermos que meditação não é uma ação específica, não é uma coisa que fazemos apenas em um determinado momento, sentado imóvel. Tampouco é a tentativa de parar de pensar ou de transformar a mente. A meditação é uma consequência de uma série de fatores, que inclui toda uma vida de Yoga. Envolve questionamento e compreensão, adoção de valores, estudo, ação, desapego, contemplação e reconhecimento.

Tales Nunes é aluno da prof. Gloria Arieira, hoje vive e estuda em Florianópolis | www.vidadeyoga.com.br

Imagens
página 30
DALLAPICCOLA, Anna L.. Indian Art In Detail. Cambridge, Massachusetts: Havard University Press, 2007.

Notas:

1 Desapego não é ignorar o mundo e a importância dos objetos e das relações. Desapego é dar valor objetivo aos objetos e não imprimir nestes valor de felicidade. Qualquer objeto que tenhamos adquirido que nos faz felizes não contém a felicidade em si, mas descortinou a plenitude que somos.

O maior evento de Yoga em
Florianópolis de 13 a 19 de Setembro

6ª Semana Municipal de Yoga

Realização:

Apoio:

Lei nº 7154/06 - Semana de Yoga

Sādhana é acertar o alvo

Pedro Kupfer

Este texto é a continuação do nosso artigo publicado na última edição dos Cadernos de Yoga. O tema da edição anterior foi a construção do *sādhana* pessoal. Dentro desse tema ainda, este texto versa sobre a importância de mantermos o foco no objetivo dessa prática individual e, ao mesmo tempo, aponta alguns caminhos para relacionar-se da melhor maneira com essas técnicas.

A palavra *sādhana*, que habitualmente traduzimos como prática pessoal, deriva da arte da guerra, *dhanuśāstra*, e quer dizer "ir direto ao alvo". Em sua acepção original, obviamente, o termo se referia a uma flecha ou lança que acertasse seu objetivo. O uso da palavra se estendeu à espiritualidade: no *Ṛg Veda*, *sādhana* designa, da mesma forma, aquilo que nos guia para um objetivo ou, todavia, um ritual ou propiciação que atinge seu propósito.

Sādhana também significa fazer algo com perfeição e ainda, livrar-se de uma doença ou feitiço. Esse último sentido é especialmente importante para um praticante de Yoga, já que a prática pessoal deveria nos auxiliar no processo de nos livrar dos condicionamentos, que poderiam ser vistos, metaforicamente, como feitiços que ofuscam a compreensão e o bom-senso.

O termo *sādhana*, então, designa a prática pessoal. Em alguns contextos, esse termo se refere ao conjunto das práticas de Yoga, incluindo a implementação dos *yamas* e *niyamas*, as práticas de *āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrās* e concentração, dentre outras. Noutros contextos, ela se refere apenas à meditação. Para o propósito deste texto, escolheremos a primeira acepção. Todos já ouvimos falar da capital importância da prática pessoal no Yoga. Porém, acontece que, muitas vezes, praticamos conscienciosamente, mas sem ter muito claro o tal do alvo para o qual deveríamos apontar com essa prática.

Qual é meu alvo? Aonde devo mirar?

Havendo esclarecido a definição de *sādhana*, resta-nos definir o objetivo. O erro humano básico, inato e congênito, é que a pessoa é vista, através dos seus próprios olhos, como sendo incompleta ou deficiente. Isso é o que deve ser combatido: *mokṣa*, então, é livrar-se desse erro. O curioso é que essa equivocação, que poderia ser definida como ignorância existencial, assume muitas formas diferentes, e isso nos confunde.

Acertar o alvo na prática, então, é escolher corretamente uma prática que de fato possa facilitar esse processo chamado *mokṣa*. O paradoxo, que já colocamos mais de uma vez em textos anteriores nesta publicação, é que as ações, sejam de tipo que for, não podem nos proporcionar liberdade. Liberdade, neste contexto, não é o fruto de alguma ação, mas o fruto do autoconhecimento.

A ignorância é o alvo do *yogi*, já que ela é a causa do sofrimento. O sofrimento é o resultado do desejo de ser diferente do que se é que, por sua vez, é o resultado da ignorância existencial. O *yogi* deve aceitar o fato de que a ignorância precisa ser removida. O Haṭha Yoga, a prática de *āsanas*, *prāṇāyāma* e meditação, ou o Karma Yoga, visto como agir desapegado e consciente, não removem a ignorância por si mesmos. Se não houver conhecimento envolvido nas ações, elas, sozinhas, não irão "produzir" liberdade. Então, para que a prática de Haṭha Yoga renda seus devidos frutos, ela precisa ser "fecundada" pelo autoconhecimento.

Noutras palavras, poderíamos definir a prática como um momento de reflexão no qual aplicamos os valores e o ensinamento sobre aquilo que somos. Uma prática sem a devida reflexão, certamente irá produzir efeitos psicofísicos positivos como a melhora na qualidade do sono, o aumento da

capacidade respiratória, e o bem-estar geral. Mas esses são efeitos colaterais insignificantes, se comparados com o objeto que é *mokṣa*.

Nas palavras de Swāmi Dayānanda: "Você não pode apagar um incêndio usando gasolina, só por que a gasolina é líquida como a água. Concluir que por ser um líquido, ela pode apagar o fogo, é equivocado. O fogo vai gostar desse alimento e o incêndio vai continuar, pior do que antes. Não podemos nem devemos, então, realizar mais ações na esperança de que elas nos livrem da ignorância. Isso seria tão tolo como tentar apagar o incêndio jogando combustível nele. O único fator capaz de remover a ignorância, portanto, é o conhecimento." Conclusão: meu alvo é me livrar da ignorância. É para isso que pratico.

Quem se liberta?

Esta pergunta deve ser igualmente respondida para esclarecer o propósito da prática pessoal. O Ser, sendo ilimitado, não precisa de liberdade: ele já é a liberdade da ilimitação. O Ser não precisa "alcançar" a plenitude: ele já é a plenitude. Então, não há *mokṣa* para o Ser: ele já é *mokṣa*.

O corpo físico, por sua vez, é um veículo. Independentemente de o usuário do corpo ter ou não ter *mokṣa*, o corpo segue sua própria agenda e vence pontualmente no seu prazo de validade, apesar de que alguns praticantes têm a ilusão de que um corpo de *yogi* seja algo especial, diferente dos demais corpos humanos. Findo o prazo de validade, o corpo físico se desintegra. Isso significa que não há iluminação para o corpo material, independentemente do fato de que alguns poucos *yogis* conseguem uma longevidade superior ao século de vida, como foram os recentes casos dos mestres Kṛṣṇamacharya e Indra Devī.

"Meu mestre é jovem e bonito"

Uma longa vida num corpo físico, por dilatada que seja, não pode ser confundida com eternidade. Se *mokṣa* é livrar-se do

senso de ser limitado, em *mokṣa* nos conhecemos como o Ser, que é intrinsecamente livre das limitações espaço-temporais. Obviamente, não estamos falando de eternidade no sentido físico, já que o que é eterno ou ilimitado não está condicionado pelo tempo-espaço.

Assim como há gente que acredita no paraíso, também há praticantes que assumem como verdadeiro o mito de que alguns *yogis* teriam a capacidade de viver por milênios no mesmo corpo físico. Uma vez, ao comentar com alguém que meu mestre, Swāmi Dayānanda, aos seus 80 anos de idade é diabético, tem uma cardiopatia e não enxerga muito bem, a pessoa me respondeu: "ah, mas eu não queria um mestre que ficasse doente!"

Ou seja, esta pessoa desde aquela ilusão de que os iluminados não adoecem, tinha a crença de que saúde e realização pessoal andam necessariamente juntas. Assim, descartou aí mesmo a possibilidade de aprender com um ancião muito sábio (com uma rara lucidez, e que ainda faz ótimas piadas!), julgando a qualidade do professor pela saúde do seu corpo físico. Concluir isto é como cair naquela velha armadilha da política brasileira sobre o candidato jovem e bonito. A pessoa que escolhe seu próprio mestre pela saúde ou aparência física corre o risco de ter confiscada sua "poupança espiritual", como aconteceu com o dinheiro dos que votaram (e ainda, a poupança dos que não votamos!) naquele ex-caçador de marajás.

Então, por mais que usemos metaforicamente a expressão "iluminar o corpo", a verdade é que não há iluminação para ele. Que mais nos resta, na lista dos candidatos a *mokṣa* dentro do complexo corpo-mente, uma vez descartados o Ser e o corpo material? O que sobra são os corpos sutil e causal, *sūkṣma* e *karaṇa śarīra*. Para esses sim, há *mokṣa*. Então, *mokṣa* é a libertação desses dois corpos, o sutil e o causal.

O corpo sutil é aquela associação de inteligência, ego, mente, vitalidade e órgãos sensoriais e de ação, *jñānendriyas* e *karmendriyas*. O corpo causal é aquele que determina os nascimentos e traz o registro dos *prārabdha karmas*, os *karmas* que devem ser trabalhados a cada encarnação. Liberdade é, neste contexto, eliminar o senso

de limitação que mencionamos acima. Nada mais. É um processo gnosiológico, que não envolve nenhuma outra mudança física ou energética.

A prática é para os corpos sutil e causal.

Cada um de nós tem uma diferente combinação de *karmas* que vai determinar um tipo diferente de corpo e uma série de processos aos quais esse corpo estará sujeito. Cada nascimento, em cada lugar, determina a exposição a diferentes elementos: nascer ou (escolher) viver num lugar frio ou quente, seco ou úmido, determina o tipo de relação que iremos ter com a natureza. Cada situação pontual responde a um tipo específico de *karma*. Agora, você e eu nascemos nestes corpos que chamamos nossos.

Diz um *Śāstra* que, dentre os diversos nascimentos, o mais difícil de se obter é o humano, pois a conjunção das diferentes combinações que produzem este tipo de nascimento são raras e preciosas. Esse já seria um motivo para não desperdiçar o tempo que nos é dado nesta vida. Outro motivo é o bom-senso. A ideia de não desperdiçar a vida inclui, evidentemente, a correta escolha da nossa prática pessoal.

Definido então o propósito da prática, já temos em mãos elementos suficientes para perceber que uma prática que esteja centrada unicamente no corpo poderá, de fato, prolongar a nossa longevidade e nos dar mais saúde. Se assumirmos como correta a constatação de que não há libertação para corpo material, então, a prática deveria incluir bastante mais do que apenas posturas e relaxamento, já que um *sādhana* unilateral desse tipo nunca irá nos levar a *mokṣa*. Portanto, precisamos olhar para aquilo que chamamos de prática pessoal de Yoga desde uma perspectiva mais ampla, embora essa não seja a visão preponderante nos dias atuais, em que muita, mas muita gente, pensa que Yoga seja apenas a prática dos *āsanas* e, no máximo, o relaxamento.

Dentre a miríade de técnicas que compõem a aljava de recursos do Yoga, destacam-se, para o *haṭhayogi*, o *āsana*, o

prāṇāyāma, as *mudrās* e as técnicas de concentração e meditação. Um lugar central, embora nem sempre evidente, é ocupado pelas atitudes, *yamas* e *niyamas*, que fazem parte do código de conduta dos *yogis*. Técnicas auxiliares a elas são os mantras invocatórios, que servem como molduras inicial e final para a prática, os *bandhas*, *dṛṣṭis* e visualizações. Outros recursos importantes, aplicados fora da sala de práticas, são a dieta vegetariana e um estilo de vida em que o princípio áureo da não-violência esteja sempre presente. Isso inclui atitudes como o consumo consciente, a dedicação de alguns momentos do dia a ações centradas no bem-estar coletivo e outras que fazem parte da cultura do Yoga.

Estratégia

Uma vez estabelecido o propósito inicial e definido o objetivo final, falta-nos dizer ainda uma palavra sobre a forma de agir durante o *sādhana*. A forma de praticar, considerando que as ações sozinhas não produzem a liberdade que estou buscando, deve incluir uma atitude interior, bem como realizar um processo que consta de três fases, conforme ensinado na *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*: *śravaṇam*, *manaṇam* e *nididhyāsanam*. Destas três, a primeira é aquela na qual nos expomos ao ensinamento das *Upaniṣads* que indicam que eu já sou a plenitude que estou buscando, conforme indica a grande sentença védica *tat tvam'asi*, "tu és Isso".

Essas afirmações védicas que apontam para a natureza do Ser devem ser aprendidas de um professor. Quando nos expomos ao conhecimento, o professor torna-se um veículo para ele, já que o ensinamento é transmitido por ele. Por isso, ele não pode ser obtido apenas por livros. *Śravanam*, diferentemente de estudar por livros, em que há certas ações envolvidas, não envolve esforço da parte do estudante, assim como não há esforço, quando nossos olhos enxergam bem, em observar os objetos que nos rodeiam. *Śravanam* quer dizer literalmente "escutar [o ensinamento das *Upaniṣads*]".

No entanto, se persistir alguma dúvida, eu não terei a visão de mim mesmo como alguém pleno, assim como, se houver alguma

dúvida sobre se um cabo elétrico está ligado à rede, não o tocarei, pois não quero correr o risco de levar um choque. *Manaṇam* é, então, esse processo através qual elimino todas as dúvidas, pois não posso passar para a próxima etapa, a contemplação, *nididhyāsana*, se não souber sobre o quê meditar. *Manaṇam* pode ser traduzido como "questionamento [para esclarecer as dúvidas]".

Por sua vez, esta terceira etapa que é a contemplação serve para sedimentar o conhecimento e a visão em mim. Dessa última fase, o primeiro passo é *upāsana*, a meditação sobre os valores, que me permite preparar o terreno, por assim dizer, para fazer posteriormente as contemplações *yogikas* propriamente ditas. *Nididhyāsana* quer dizer "reflexão [sobre o que já se sabe de si mesmo]".

A prática de Haṭha Yoga inteira entra neste último momento do processo, e é desde esta perspectiva que deve ser olhada. Noutras palavras, toda e qualquer prática de Haṭha Yoga, do *āsana* ao *yoganidrā*, do *prāṇāyāma* à *mudrā*, são, ou deveriam ser, formas de reflexão sobre aquilo que já se conhece sobre si mesmo, *nididhyāsana*. Isso significa, dentre outras coisas, que não é recomendável praticar sem estudar, assim como não é recomendável estudar sem praticar.

O *Viṣṇu Purāṇa* é um antigo texto que compara o estudo e a prática com os nossos dois olhos. Sem ambos os olhos abertos, não é possível se ter uma visão cabal da realidade, uma vez que se perde a profundidade: "Do estudo deve-se passar ao Yoga. Do Yoga deve-se passar ao estudo. Pela perfeição no estudo e no Yoga, a Consciência Suprema se manifesta. O estudo é um dos olhos com que se percebe o Ser. O Yoga é o outro." VI:6.2.

Para aqueles que acham que o Vedānta é apenas uma "filosofia teórica" que sofreu uma espécie de casamento forçado com o Haṭha Yoga, cabe lembrar da importância dada por exemplo, no Dayānanda Ashram, de Rishikesh, uma das instituições mais tradicionais de ensino de Vedānta, às práticas de *prāṇāyāma* e meditação, conduzidas pelo próprio Swāmijī cedo pela manhã, bem como às práticas de *āsana* e relaxamento, ministradas

diariamente por professores de Haṭha Yoga para ajudar no processo de compreensão do ensinamento, uma vez que elas possibilitam que o corpo permaneça sentado com conforto nas longas horas de estudo, além, é claro, de manter a pessoa focada, com mais saúde e melhor disposta para receber o ensinamento.

Se essas técnicas não fossem importantes, como afirmam alguns "*yogis* de sofá", não estariam tão presentes no cotidiano desse mosteiro, que é um dos mais tradicionais para o ensino do Vedānta na Índia. Feitas estas precisões, passemos então aos aspectos práticos da construção do *sādhana* pessoal.

Reflexão na prática?

Que significa fazer *nididhyāsana* ao praticar? Seria porventura "pensar na vida" enquanto se pratica? Significa deixar a mente vagar por assuntos "profundos" enquanto realizamos nossos respiratórios ou mantras? O *yogi* exerce o *nididhyāsana* na prática da mesma forma que qualquer ser humano naturalmente se extasia perante a natureza, a imensidão do firmamento, o nascimento de uma criança ou ao completar uma cura. A *Śvetaśvatara Upaniṣad* começa colocando estas questões: "Qual é a nossa origem? De onde nascemos? Por que vivemos?" Essas perguntas estabelecem o início de toda jornada pelo autoconhecimento. A contemplação é um elemento fundamental da condição humana. Basicamente, refletimos porque somos humanos.

Percebemos o corpo desde dentro dele. No *nididhyāsana*, o corpo não é visto como um objeto qualquer, mas como o lugar no qual acontece a vida, uma expressão de *Samaṣṭi*, o Todo. Na visão não-dualista, o físico é a corporificarão do Ser, e não existe sem ele. O corpo humano não é uma máquina feita de matéria inconsciente animada pela mente, mas uma realidade vital animada pela presença do Ser que, aliás, está em todos os aspectos da criação.

Como Ser corporificado, esta estrutura física, viva e consciente, se vincula com o mundo. Tocar é ser tocado. Abraçar outra pessoa é ser abraçado por ela. O abraço não é o contato

físico de dois corpos, mas o encontro de dois seres vivos. E, quando dois seres se encontram, não há duas dualidades corpo-mente tocando-se. Se você vive como Ser no corpo vivo, não há dualidade corpo-mente. A separação surge quando olhamos para a vida desde a identificação com os desejos e aversões do ego. O Ser não é limitado por tempo ou espaço. O corpo, por seu lado, sim, tem evidentemente limitações. Essas limitações são dinâmicas e têm seu próprio ritmo, pautado pelos processos de crescimento, aprendizado, fortalecimento, maturidade, doença, envelhecimento e morte física.

As práticas do Yoga aprofundam a "relação" (se podemos falar numa), entre o Ser e o corpo, no sentido que, ao ampliar e enriquecer a mobilidade física e respiratória fica mais fácil compreender a si mesmo como alguém que não se restringe à experiência corpórea. Aumentar a mobilidade não é algo que apenas acontece no espaço físico ou vital; a expansão do corpo é o próprio espaço físico, crescendo.

Sabemos que as experiências, prazerosas ou não, ficam alojadas de forma dinâmica nos tecidos corporais e na mente subconsciente. O medo de repetir as experiências vinculadas com dor e sofrimento restringe os movimentos físicos, respiratórios e energéticos, criando padrões de tensão crônica. A prática de *āsana* e *prāṇāyāma*, dentre outros benefícios, pode ajudar a dissolver essas couraças e apagar esses registros dos nossos ossos, músculos e nervos. Essa qualidade da prática cria uma nova visão, através da qual permanecemos em contato com essa pessoa simples e tranquila que somos.

Ao praticar, deixamos de lado todas as tarefas cotidianas. A prática acontece num espaço reduzido: basicamente, um pequeno tapete estendido no chão. Não há nenhum deslocamento físico para além desses limites. No entanto, dentro desse espaço, investigamos com o corpo todas as direções possíveis, observando conscientemente os padrões respiratórios e de mobilidade, e as eventuais dificuldades ou facilidades. Observando esses padrões,

identificamos possíveis bloqueios ou cicatrizes e reconhecemos os sinais que as experiências passadas deixaram impressas no corpo.

Respiramos através do fácil e do difícil e reconstruímos a visão de nós mesmos como entidade vivente, plena e simples, nascida pela presença do Ser. Desta forma, investigando conscientemente movimento, permanência, respiração e auto-observação, eliminamos todos os obstáculos que os hábitos inconscientes e as experiências passadas impõem à nossa espacialidade e, consequentemente, à nossa mente. A prática, assim, cumpre seu propósito como um momento para a reflexão sobre aquilo que somos.

Boas práticas e *namaste!*

Pedro é praticante e editor do site www.yoga.pro.br

Despertar em cada pessoa o instinto de observador e curador interno,
que a leva a escolher de maneira natural o que é bom e a viver um estilo de vida
que lhe é próprio, é um dos maiores benefícios do Tratamento Ayurvédico.

saladeayurveda.blogspot.com

Trindade - R. Cônego Bernardo, 101 - sala 308 - Meridian Office
+55 (48) 8408.4371 - Florianópolis - SC

Meditação passo a passo

– a prática

por Miguel Homem

SENTAR

Primeiro temos de escolher um lugar apropriado. O lugar tem de ser limpo - *śuchau deśe pratiṣṭhāpya* (*Bhagavad Gītā*, VI, 11). Um local de envolvência agradável, seja natural, seja criado por nós, que nos seja agradável. Criamos uma atmosfera condizente à meditação. Um local especial que por associação trará a meditação. Que a envolvência seja agradável é muito importante para não se despertar o ser insatisfeito, desagradado.

Depois escolhemos o assento. Não muito firme nem muito mole, nem alto nem baixo. Evitamos sentar diretamente no chão.

A seguir a escolha da posição sentada. Valem aqui as indicações comuns a propósito da posição sentada. O importante é que cada um encontre um *āsana* confortável onde possa permanecer sereno por um tempo considerável sem necessidade de se mover. Isso acontece com a prática e o treino.

Devemos manter as costas retas, o corpo relaxado, mas estável. É costume sugerir-se que se pousem as mãos sobre o colo ou pés com os dedos entrelaçados e os polegares tocando-se. Mais uma vez, vale o gesto das mãos que melhor se adequar a cada um.

Samaṁ kāyaśirogrīvaṁ dhārayannachalam sthiraḥ
Samprekkṣya nāsikāgraṁ svaṁ diśaśchanavalokayan

"Mantendo-se firme e imóvel, com o corpo, cabeça e pescoço alinhados, (como se) olhando para a ponta do próprio nariz e não em outras direções."

(Bhagavad Gītā VI, 13)

Sthira é a palavra usada por Patañjali, nos *Yoga Sūtras*. Existem dois significados para a palavra *āsanam*. Existe a posição física e depois o assento onde sentamos.

Depois de dizer onde sentar, sobre que se sentar, Kṛṣṇa ensina sobre como se sentar. Na meditação não queremos ser perturbados pelo corpo por isso adotamos uma posição estável, sem sobrecarga de uma parte específica do corpo. Assumimos o

compromisso de sentar por um *muhūrtam*, aproximadamente 48 minutos. Isso traz-nos o *siddhi* (a perfeição) no *āsana*. A ideia não é sentar firme por 5 minutos e trocar a cada 5.

Evitamos deixar a cabeça cair, porque isso é o primeiro passo para o sono. Os olhos podem manter-se abertos ou fechados. Se os olhos estão abertos não vêm além do nariz, isto quer dizer que não fixam objetos externos. Não é fixar a ponta do nariz. O objetivo não é meditar na ponta do nariz, mas não olhar nem para cima, nem para baixo. Se durante a meditação o olhar estivesse fixo na ponta do nariz esse tornar-se-ía o objeto de meditação. Idealmente fechamos os olhos.

OLHAR

A cabeça voltada para frente, com as pálpebras fechadas. As pálpebras devem fechar-se gentilmente, sem tensão e sem criar rugas. Nas estátuas de Buda é comum ver-se as pálpebras fechadas e completamente lisas. Procura-se manter esse mesmo semblante.

OBJETIVIDADE - MANTER O MUNDO EXTERNO, EXTERNO.

A meditação acontece quando a pessoa essencial que somos é encontrada. E para que ela seja encontrada é preciso que a pessoa esteja só. Só, não apenas externamente, mas só na sua mente.

Kṛṣṇa ensina na *Bhagavad Gītā* (V- 27), *bāhyān sparśān bahiḥ kṛtvā*, "manter os objectos externos, externos".

A maior parte do tempo trazemos conosco uma autêntica procissão de família, amigos e inimigos. No momento da meditação é preciso abandonar a procissão. Isso acontece quando se deixa cair o desejo de querer que as pessoas mudem. Temos de entender que as impressões que as pessoas deixam na nossa mente são baseadas na nossa percepção. Assim, em relação a cada uma das pessoas que estão na nossa mente, reconhecemos que é assim que cada uma delas é na nossa percepção. E sabemos que a

nossa percepção pode estar correta ou errada. É, apenas, a nossa percepção. Aceitamos essa realidade e então somos objetivos. Da mesma forma que somos objetivos em relação ao nosso corpo e respiração, somo-lo em relação à nossa mente.

VISUALIZE A NATUREZA

Procuramos não imaginar, mas apenas visualizar o que já conhecemos. Por exemplo, podemos visualizar um bosque, um pôr do sol. Em relação à natureza somos objetivos. Aceitamo-la como ela é. Não queremos que o pôr do sol ou uma montanha sejam diferentes do que são. Tornamo-nos um sujeito não reivindicativo, apreciativo e consciente.

PESSOAS

Em relação às pessoas que pululam na nossa cabeça também podemos ser objetivos, aceitando-as como elas são. Em relação a cada uma assumimos que é assim que a pessoa é ou era na nossa percepção e se a pessoa nos incomoda, somos objetivos – tal qual o fomos em relação à natureza – e damos-lhe a liberdade para ser como é. Dessa forma, libertamos e libertamo-nos de cada pessoa que nos perturba.

CORPO

Trazer a atenção para o corpo e mentalmente percorrer o corpo todo. Percebemos o corpo em relação à altura, peso, gênero, idade, saúde, cor e aspecto pelo que nos tornamos objetivos em relação ao corpo.

RESPIRAÇÃO - *prāṇavīkṣaṇam*

Prāṇa apānau samau kṛtvā (*Bhagavad Gītā* V, 27) - "manter o ritmo da inspiração e expiração regular". Testemunhar a respiração, a inspiração e expiração, sem com isso se alterar o ritmo e a cadência. Isso traz sossego à mente.

TATO

Perceber a sensação do toque por todo o corpo, nomeadamente o contato do corpo no chão, as mãos e as pálpebras.

A MENTE

Observar a mente. Aquele que é consciente da mente é quem somos, a pessoa essencial. Esta pessoa essencial relaciona-se com *Īśvara* numa forma particular que pode ser invocada através de um *pūjā* mental ou de um *mantra*.

Japa

Yajñānāṁ japayagno'smi. "Entre os *yajñas*, eu sou o *yajña japa*". *(Bhagavad Gītā*, X, 25)

Começa então a repetição do *mantra*. Se a pessoa não tem um *mantra* pode fazer por exemplo, *Oṁ Īśāya namaḥ*, a *Īśa*, *Īśvara*, o meu *namaskāra*, a minha saudação. A repetição mental não está ligada à voz e à respiração. Deve-se assegurar que a repetição não está sincronizada com o ritmo respiratório nem com uma vocalização sutil. *Japa* tem de ser um exercício completamente mental. As pessoas costumam usar a voz na repetição. Temos de acelerar a repetição, se a respiração se perturbar é porque não é mental. Uma forma simples de separar a repetição mental da voz e da respiração é interromper o *japa* para fazer um exercício mental como matemática. Escolher um número e somar, multiplicar, dividir e subtrair. Isso traz a atenção, apenas, para o mental. A partir daí, a repetição mental acontece naturalmente.

O compromisso está com a repetição do *mantra* e com a observação do espaço de silêncio entre cada repetição. As distrações acontecem no intervalo, por isso quando se está atento a esse intervalo as distrações reduzem-se.

Quanto se pára a repetição, repare que a vontade própria não surge logo, não a usamos, somos apenas nós mesmos. Nesse silêncio somos nós mesmos e com a repetição isso não se altera. Na

meditação, fora dela, esse Ser Consciente que somos mantêm-se inalterado testemunhando todas as mudanças que são, apenas, externas a nós mesmos.

Podemos perceber isso, recomeçando e parando várias vezes a repetição. Reparamos que para sermos nós mesmos não existe esforço envolvido. Percebemos o conforto sendo nós mesmos. Não precisamos de conforto externo. Somos livres para ser a fonte de conforto para outras pessoas, porque nós mesmos percebemos esse conforto em nós, sem esforço.

Pela prática e repetição, *abhyāsa*, a meditação repetida revelar-nos-à aquele espaço e conforto.

श्रीभगवानुवाच ।
śrībhagavānuvāca ।
असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
asaṁśayaṁ mahābāho mano durnigrahaṁ calam ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ ३५ ॥
abhyāsena tu kaunteya vairāgyeṇa ca gṛhyate ।। 35।।

"*Śrī Bhagavān* disse:
Não há dúvida, Arjuna, ó de braços poderosos! A mente é agitada e difícil de domar. Mas Kaunteya (Arjuna)! É dominada pela prática e pela objetividade."
(*Bhagavad Gītā*, VI, 35).

Miguel Homem, ensina Yoga em Portugal | www.dharmabindu.com

Este texto foi originalmente escrito em Português de Portugal e adaptado nesta edição para Português Brasileiro.

Santander

Apresenta:

yogapelapaz 2010

13, 14 e 15 de agosto

II Congresso Internacional de yoga & ayurveda

De 11 a 13 de agosto

Somando energias

por um mundo em paz.

Para conferir a agenda completa, inscrições e todas as novidades do evento, cadastre-se: www.yogapelapaz.org

11, 12 e 13 de agosto: II Congresso Internacional de Yoga e Ayurveda – SP

13 de agosto: aulas de Yoga gratuitas na Companhia Athletica (unid. Kansas – SP)

14 de agosto: mais de 30 atividades gratuitas no Sesc Pompeia – SP

15 de agosto: Yoga, meditação e show com Krishna Das e Jai Uttal no Parque do Ibirapuera – SP

Apresentação: Santander

Patrocínio: Companhia Athletica – Gente cuidando de gente; Prana Yoga Journal

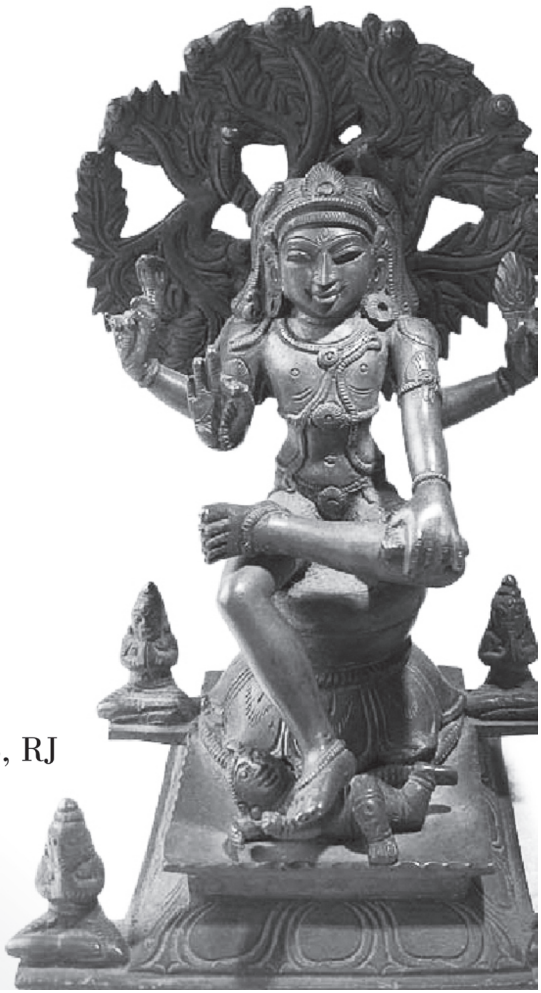
Apoio: American Airlines – Direto ao ponto.; be yoga; cadernos de yoga; Editora Pensamento; Livraria da Vila; Mantecorp; Rádio Oficial: Rádio Eldorado AM 700 • FM 92,9; showlivre.com; Trianon mídia; Update or Die! updateordie.com

Apoio Institucional: Prefeitura da Cidade de São Paulo – Secretaria Municipal do Meio Ambiente; SESC SP

Realização: CIYMAM; DP 10

VIDYA MANDIR

Centro de Estudos de Vedanta e Sânscrito



Rua Miguel Lemos, 44/902
Copacabana · Rio de Janeiro, RJ
Tel. 21 2287 2774
vidyamandir33@gmail.com
www.vidyamandir.org.br

Meditações guiadas

por Swami Paramarthananda

As três meditações a seguir podem ser lidas em sala de aula para os alunos, ou simplesmente serem lidas e usadas como tema de reflexão pessoal na sua meditação diária. Para tanto, antes de trazer a reflexão à mente, recomendamos que siga os passos indicados no artigo anterior de Miguel Homem, intitulado "Meditação passo a passo - a prática".

Meditação na Raiva

Um problema que todos nós enfrentamos é a raiva. Os problemas externos que temos na nossa vida vão e vêm e são, geralmente, temporários. Mas a raiva é um problema interno que permanece conosco o tempo todo, até morrermos. A raiva é um problema sério, porque as suas consequências negativas são muitas. Não só a pessoa que tem raiva sofre, como também sofrem as vítimas dessa raiva. E este sofrimento não é temporário, ele prolonga-se por muito tempo. O sofrimento imobiliza-nos e não somos capazes de funcionar por um longo período de tempo. Por causa da raiva, o ódio desenvolve-se e o ódio pode quebrar até as relações mais próximas. Relações e amizades são desenvolvidas ao longo de muitos anos e tudo pode ser destruído por apenas um instante de raiva. Uma vez que uma relação é quebrada é quase impossível de consertar. É muito difícil voltar atrás. Quando estamos com raiva, falamos e agimos sempre de forma impensada, sem qualquer discriminação e, frequentemente, acabamos por arrepender-nos das nossas palavras e comportamentos raivosos. Para além de tudo, a raiva perturba um ambiente de paz e, assim sendo, impede o crescimento espiritual. Claramente a raiva é um inimigo poderoso dentro de nós.

A raiva também é um sinal de fraqueza. Reflete a incapacidade da mente enfrentar situações difíceis. Então, a raiva é um sintoma, um sintoma de uma fraqueza da mente, que não é capaz de enfrentar situações difíceis. Se eu quero acabar com a minha raiva, primeiro, tenho que reconhecer este problema e aceitar a minha fraqueza. Tenho que reconhecer a minha fraqueza. Tenho que admitir a minha incapacidade. Infelizmente, a maior parte das vezes, justifico a minha raiva culpando os outros, os seus comportamentos, as suas palavras. Quando justifico a minha fraqueza fecho a porta para a possibilidade de melhorar e de crescer a partir dessa fraqueza.

Uma vez que admito a minha fraqueza, posso, gradualmente, fortalecer a mente através de *sankalpaśakti* - o poder de auto-sugestão. Vejo-me como uma pessoa forte, capaz de enfrentar as situações sem ser perturbada. Vejo-me como uma pessoa que tem *kṣamā*, a capacidade de perdoar. *Kṣamā* é a cura para a raiva e sinto-me como um *kṣānta*. Sou forte. Não me deixo irritar pelas situações. Não me sinto provocado pelas pessoas. Não tenho qualquer controle sobre o comportamento das pessoas. Mas posso escolher ser calmo. Ser sempre calmo. Não me sinto provocado, não me irrito.

Śāntah Aham

Śāntah Aham

Śāntah Aham

Śāntoham

Śāntoham

Śāntoham

(silêncio)

Meditação na Aceitação

Vamos fazer uma meditação em valores. Nesta meditação tomamos as virtudes importantes mencionadas nas escrituras e alongamo-nos sobre elas. Escolho uma virtude e vejo como é importante para uma vida espiritual e vejo-me dotado dessa virtude, quer a tenha, quer não a tenha, vejo-me com essa virtude.

Primeiro vamos escolher o valor da aceitação, a aceitação de todas as situações sem escolha, situações sobre as quais não temos nenhum controle. Aprendo a aceitá-las. Por exemplo, o que quer que tenha acontecido no passado, eu não posso mudar. O meu

nascimento é um fato. A família onde nasci não posso mudar, os meus pais, a educação que tivemos até este minuto, aquilo por que passei não posso mudar. Nem mesmo Deus pode mudar o meu passado. Assim, aceito o meu passado. E por aceitação, o que quero dizer é: não tenho remorsos, arrependimentos, amargura, ódio em relação a ninguém, nenhum complexo de inferioridade, nenhuma frustração. O que quer que tenha acontecido, eu aceito. Eu precisei daquelas experiências para o meu crescimento espiritual. Aprendo com elas, mas não me queixo. Uma mente que aceita é uma mente que cresce. Eu estou bem, eu estou em paz, eu estou relaxado.

Śāntoham

Śāntoham

Śāntoham

(silêncio)

Meditação de Expansão

Vamos fazer uma meditação de expansão. Na meditação de expansão, aprendemos a expandir a nossa mente visualizando todo o universo, expandimos a mente e diluímos o ego. Quando pensamos em nós mesmos todo o tempo, o nosso ego torna-se mais e mais cristalizado e os nossos problemas assumem um peso exagerado. À medida que o ego é diluído os nossos problemas tornam-se insignificantes.

Visualizemos a vastidão do céu, milhões de estrelas e planetas que se movem em diferentes velocidades. Dentre esses milhões de estrelas, o nosso sol é apenas uma estrela comum, quase um pontinho no universo. Em volta do nosso sol, giram os nove planetas e a nossa terra é apenas um planeta comum. A terra, em si, é um fragmento de pó no cosmos. Dois terços desta terra estão submersas debaixo de água, debaixo do oceano. E no um terço de terra, existem desertos, montanhas, florestas (silêncio). Apenas

uma pequena área é propícia a ser habitada, e existem inúmeras espécies de seres vivos, plantas e animais. E nós, os seres humanos, somos apenas uma espécie. Dentre bilhões de seres humanos, eu sou apenas um individuo (silêncio). Quando o nosso sol em si é insignificante, o que dizer de mim. A minha presença por alguns poucos anos e desaparecimento, não fará diferença no universo, mas eu esqueço este fato e penso que eu sou o ser mais importante no mundo. Tudo deve acontecer em meu beneficio. E todo o mal que me aconteça é a maior tragédia do universo. Este exagero acontece por causa da minha preocupação comigo mesmo. Quando aprendo a apreciar o vasto universo, o seu ritmo e harmonia, a sua beleza e ordem, o meu ego dilui-se. Paro de me queixar das minhas dificuldades na vida. Aprendo a ignorá-las e aprendo a apreciar a beleza cósmica.

Isto é a meditação de expansão. Esquecer-se a si mesmo e a sua família e ser parte deste vasto universo.

Permaneçam apenas relaxados, apreciando a totalidade.

Estas meditações foram induzidas por Swami Paramarthanda e traduzidas e transcritas por Ana Sereno e Miguel Homem.

Swami Paramarthananda ensina Vedānta no sul da Índia, em Chennai.

equilíbrio

Hatha Yoga - Yoga Gestante - Yoga Baby
Pilates - Terapia Crânio Sacral - Psicologia

www.espacoequilibrio.net

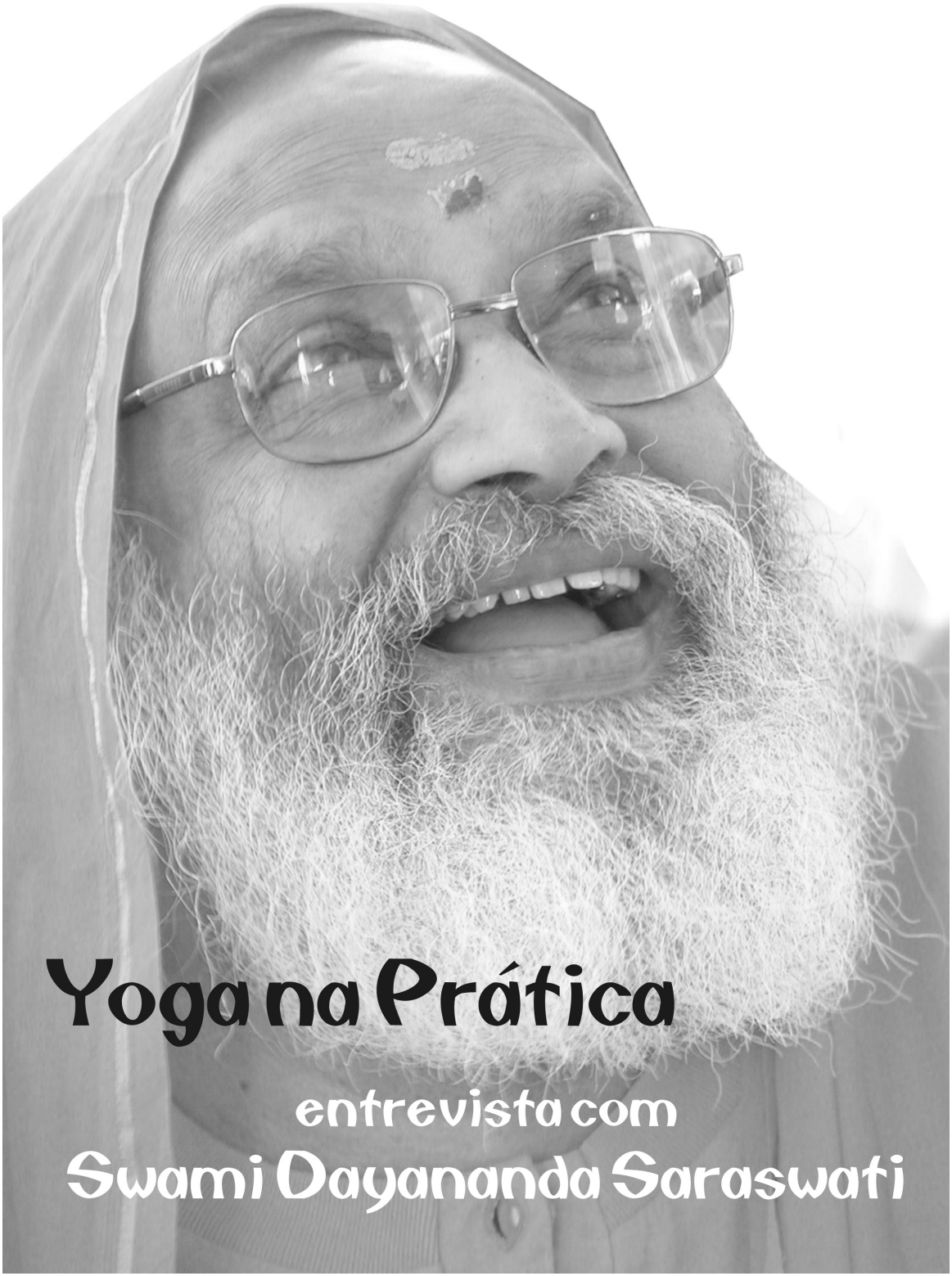
Tel 48 3334 3201 | 48 9633 9930 | equilibrio@espacoequilibrio.net
Serv Knussen, 80 Porto da Lagoa - Florianópolis SC

Yamuna
artesanal

O Yamuna é uma linha de produtos artesanais inspirados e elaborados em conceitos ayurvédicos . São produzidos com plantas nativas na Ilha de Santa Catarina e na Chapada Diamantina por mãos femininas e conscientes.

Inspire-se!
www.yamuhara.blogspot.com
contatoyamuna@hotmail.com

"A terra é minha mãe e eu sou seu filho"
Atharva Veda



Yoga na Prática

entrevista com
Swami Dayananda Saraswati

"Não existe caminho para o crescimento espiritual sem compaixão"

Swami Dayananda

Quando decidiu renunciar a tudo para se tornar um *sannyāsin*? Que idade tinha nessa altura?

Tinha 32. Comecei a levar isto muito a sério em 1952 e em 1957 desisti do meu trabalho, tinha apenas 27 anos. Era jornalista e o meu jornalismo foi útil porque quando me juntei ao meu primeiro professor, ele tinha uma organização que editava uma revista e livros e eu comecei a editá-los. Portanto, foi útil e as minhas habilidades também foram úteis. No processo aprendi muito e cresci. Depois percebi as limitações no ensinamento e tive de procurar uma solução, de novo procurar, é assim que é.

Qual é a sua opinião sobre Haṭha Yoga, a prática de *āsana*, *prāṇāyāma* e meditação?

Haṭha Yoga é *āsana* e *prāṇāyāma*. No Haṭha Yoga explicam-se quais são os *āsanas*. O Yoga de Patañjali não explica qualquer *āsana*. Só o Haṭha Yoga explica os *āsanas*. O livro *Haṭha Yoga Pradīpikā* explica tudo isso. O que é *svastikāsana*, o que é *siddhāsana*, o que é *sarvaṅgāsana*, o que é *śirṣāsana*. Encontramos nesses textos todos eles explicados. Os *āsanas* são muito bons, porque nos ajudam a descobrir o amor-próprio. No princípio começamos a cuidar do corpo, na aeróbica também se cuida do corpo, mas o objetivo é tentar queimar calorias. Na aeróbica, com o seu 1,2,3,4, durante uma hora só se queima peso do corpo, só se quer queimar esse peso extra.

Aqui, no Haṭha Yoga, come-se apropriadamente, não se come demais. Mantém-se o corpo saudável, e para isso servem os *āsanas*. Não é sequer exercício. É um método de se manter saudável, assim como o *prāṇāyāma*. É possível curar muitas

doenças através do *prāṇāyāma*. Por isso, *āsana* e *prāṇāyāma* são ótimos.

Como eles próprios ensinam, a meditação é importante. É muito importante porque, se for adequada, ajuda-o a ser você mesmo e o ajuda a descobrir a sua conexão com o todo. Meditação é uma palavra genérica. O que se faz na meditação é muito importante, por isso a meditação clássica é algo que o conecta com *Īśvara*, isso é muito, muito importante.

E assim, tudo isto é útil para entender o que é o ensinamento. É importante percebermos que existem dois níveis. Tenho de olhar para mim mesmo e perceber que sou o todo. Não é fácil, sabe? É uma reorientação. A orientação é que sou insignificante e a reorientação é que sou o único significante, nada é mais significante. A tudo o resto empresto vida, a tudo o resto empresto realidade, então é uma coisa muito especial e isso requer preparação. E a preparação é *āsana, prāṇāyāma, dhāraṇā, dhyāna,* todos estes são úteis.

Como e quando entendeu que podia conseguir *mokṣa* (a liberdade) através do estudo das Escrituras?

Primeiro entendemos que existe *mokṣa*, para ser conquistada aqui, nesta vida. Depois entedemos que *mokṣa* é uma compreensão. O que é a realidade? Esta realidade é o que é discutido por estes livros, que chamamos as escrituras, os livros espirituais, os livros de origem, os *Vedas*, as *Upaniṣads*. Chamamos-lhe Vedānta. E depois existem os livros de suporte, como a *Bhagvad Gītā* e os demais.

Hoje em dia, as pessoas apresentam-no como um conhecimento intelectual, um conhecimento indireto, que temos de fazer direto através da meditação etc. Isso é o que ouvimos habitualmente.

Então, quando vamos mais fundo na questão percebemos que não se trata de conhecimento indireto, porque estamos falando de nós mesmos. Eu não sou conhecimento indireto. Eu sou uma pessoa auto-evidente, por isso o conhecimento tem de ser direto,

não pode ser indireto. Se é assim, o professor também tem de ter presente esse conhecimento direto. Isso levou-me algum tempo para perceber, porque eu percebia a insuficência nas escrituras. A forma como é apresentada é insuficiente, eu percebi-a como sendo insuficiente. Então tive um professor e, ao ouvi-lo, percebi que o método de ensino é tão importante quanto o ensinamento em si. É um método de ensino, e o método é de tal forma que as palavras têm de ser usadas para fazer-lhe ver quem tu és. É, por isso, um tipo diferente de ensinamento e perceber isso levou-me algum tempo.

Como podemos entender a não-dualidade (*advaita*) e, ao mesmo tempo, sermos capazes de criar um distanciamento (uma não-identificação) entre nós mesmos e as nossas emoções?

Não precisamos criar um distanciamento. Uma coisa é *satyam* e a outra é *mithyā*. Quando a não-dualidade é entendida, aquilo que é auto-evidente é não-dual. Todo o resto é *mithyā*, logo é não-dual. Se existem cem jarros mas compreendemos que só há barro, isto é não-dual. Há apenas um barro em relação aos jarros. Cem jarros e um barro. Contamos barro, há apenas um barro. Então um barro e cem jarros é o quê? Não-dual, não há soma. Se um jarro entendeu que é barro, então é livre. O jarro é *mithyam*, é aparente.

Então, se analisarmos, mesmo no nível de *Īśvara*, se *Īśvara* é tudo na forma de ordem, então as emoções também estão na forma de ordem e eu posso ter emoções, eu dou as boas-vindas às emoções. Vou até ao nível de *Īśvara* e vejo-as como ordem, logo são aceitáveis. A distância parece muito simples. Por isso eu disse que o devoto é aquele que descobre a relação entre ele, o indivíduo, e o todo, aí ele torna-se um devoto. E este devoto desempenha o papel de filha, de irmão, de irmã etc. O papel de devoto está lá em todos os papéis, e existe uma distância entre os papéis e o devoto. O papel é o devoto, o devoto não é o papel. Esta é a distância. B é A, A não é B.

Como devemos lidar com as nossas emoções?

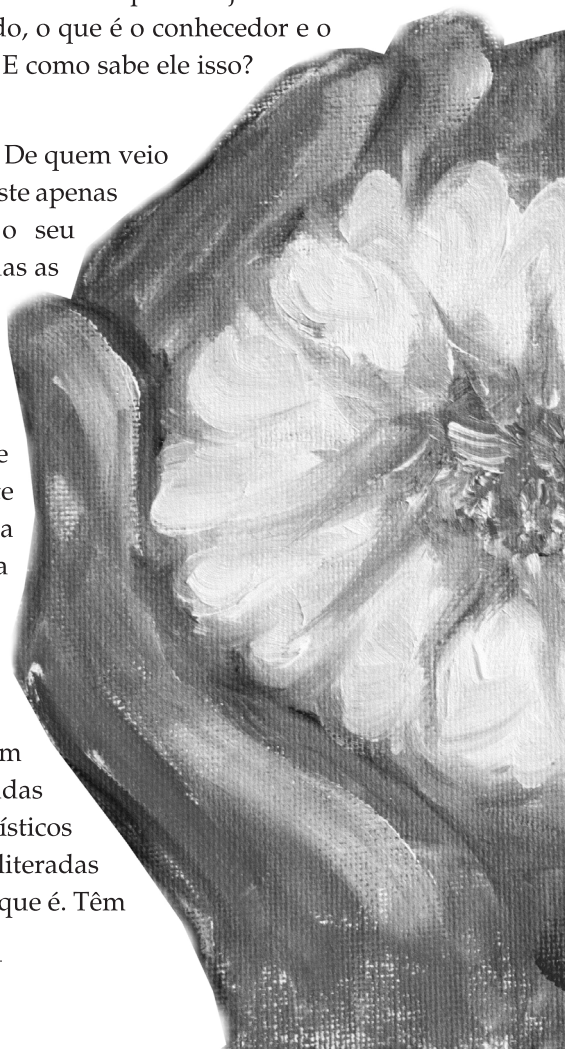
Sabes, como disse, lidamos com as nossas emoções como sendo válidas. Lidamos com todas as emoções objetivamente.

São todas emoções válidas. Qualquer emoção é válida. Está ali, porque tem de estar ali. Existe uma razão para isso. Assim, não se julgue baseado nas suas emoções, não faça qualquer julgamento. Estas emoções são reais, elas têm um passado, uma relação causa-efeito e, por isso, aceite as emoções e faça aparecer *Īśvara*. Assim, recebe melhor a Ordem que é *Īśvara*. A única coisa que tens de dizer é que é a ordem de *Īśvara*. As emoções estão aí por causa da ordem que é *Īśvara*. Acolha as emoções mas nunca vitimize quem quer que seja. Na raiva, em qualquer emoção, ninguém é tua vítima, nem tu és a vítima. Assimile isso, ou você tornará uma vítima. Assimile e então existirá um processo. O primeiro é chamado *dama* e o segundo *śama*. *Dama* é não vitimizar e *śama* é o processo que acontece assimilando, escrevendo, falando com alguém. Escrever é melhor, porque se falas tens de ser cuidadoso com as palavras. Escrever é melhor porque podes dizer o que quiser, em verdadeiro português. Escreva, escreva, escreva, e depois destrua. Algumas pessoas guardam, guardam como se fosse uma escritura. A destruição faz parte do processo, tens de destruir. Isto é um processo.

O que é conhecimento revelado - a origem dos *Vedas*? Revelado como, por quem, quando?

Conhecimento revelado é epistemológico. É uma questão de *pramāṇa*. Os meios de conhecimento que temos não objetificam, nem têm acesso a determinadas coisas, como por exemplo, *puṇya* é *adṛṣṭa*. *Puṇya* é o resultado de um bom karma, uma oração, um grande ritual ou caridade. Tudo isto trás *puṇya*. Bom, nós não vemos *puṇya*, vemos apenas o resultado de *puṇya*. Este resultado é estar no lugar certo à hora certa. Esse é o resultado de *punya*, e estar no sítio certo à hora errada é o resultado de *pāpa*. Imagina que estamos na estrada, que é o lugar certo para estar. O teu carro segue na estrada, no lugar certo, mas à hora errada, porque queres ocupar um lugar e outra pessoa quer ocupar o mesmo lugar, ao mesmo tempo. Então tens um acidente, o que está fora do teu controle. Isso é *pāpa*, o resultado de *pāpa*. *Pāpa* não é pecado, *pāpa* é apenas *pāpa*. Não existe palavra em inglês [nem

tampouco em português]. Para *puṇya* também não existe palavra equivalente. *Puṇya* e *pāpa* têm de ser conhecidos por outro meio de conhecimento, e se ele existe, é o que chamamos conhecimento revelado. Isso está nos *Vedas*. De forma semelhante, *Ātman* é *Brahman*, a causa do mundo, *Īśvara*, é impossível conhecer. Por que? Porque não está ao alcance da percepção ou inferência, tem que nos ser dito. Uma vez que nos é dito, e que está correto, podemos remover completamente todas as objeções. O resultado é conhecimento, mas tem de ser ensinado. Aquele que conhece não pode conhecer a verdade de si mesmo, porque o conhecedor tem apenas os sentidos e a informação que chega através deles é baseada na inferência. Assim, o conhecedor pode objetificar e conhecer, por isso o que é objetificado, o que é o conhecedor e o conteúdo de ambos, é um, *Brahman*. E como sabe ele isso? Tem de lhe ser dito.



Isto vem sendo transmitido. De quem veio primeiro, alguém o deve ter dito. Existe apenas *Īśvara*. *Īśvara* manifestou tudo e o seu conhecimento veio com isso. Em todas as culturas existem afirmações como você é tudo, você é o todo, você é *Īśvara*. Isso é Vedānta, não precisa de ser em sânscrito. Em todas as culturas isso esteve presente. Esse é um conhecimento comumente disponível, mas na Índia temos uma tradição de ensino, não apenas uma afirmação, um ensinamento, mas um método de ensino. O conhecimento do que é o Todo está em todas as escrituras e mesmo fora das escrituras estas afirmações também existem. Mesmo pessoas iliteradas produziram essas afirmações. Místicos tiveram essas experiências, pessoas literadas revelaram-nas, mas ninguém sabe o que é. Têm

insights, porque o Todo é percebido mas não existe método de ensino.

Este é um conhecimento revelado, revelado aos *ṛṣis*, de quem não sabemos a idade, nem o momento em que foi revelado. Revelado aos *ṛṣis* que por sua vez revelaram a outros e assim vem sendo passado. Funciona, e isso é que é importante.

Há quem diga que "para nos conhecermos não é necessária qualquer aprendizagem ou conhecimento das escrituras, uma vez que nenhum homem precisa de um espelho para se ver". Como comenta esta afirmação?

De fato, nenhum homem consegue ver a sua própria face sem um espelho, correto? Suponhamos que os olhos querem ver a eles próprios, não conseguem, os olhos não conseguem se ver, precisam de um espelho. No espelho eu vejo os meus olhos. Eu vejo os meus próprios olhos através do espelho. Quando olho para um espelho o meu compromisso não é olhar para o espelho, mas olhar para mim mesmo. Na verdade, o espelho são os meus olhos. Eu me vejo, vejo a minha cara no espelho, mas não existe qualquer dúvida de que eu sou. Perceber isso não requer qualquer espelho ou meio de conhecimento. Eu sou. Todos nós sabemos disto. Eu sou auto-evidente. Você existe ou não? Tem de responder "sim, eu sou, eu existo". Não precisa consultar, não precisas ver, não precisas ouvir, porque está ali, você vê, ouve e por isso não precisa de nada.

Mas quem é você? Essa é a questão. Você é auto-evidente, mas quem é você? Aí começam todos os problemas. Eu sou assim, sou assado, sou isto, sou aquilo, esta é a pessoa. Quem é você? Eu sou tanto

quanto este complexo corpo-mente-intelecto. E então alguém diz, "não, eu sou diferente de tudo isto". Como é que sabe? Porque olho para todos eles. Mas então quem é você? Ainda, quem és tu? E o que é este complexo corpo-mente-intelecto? Isto é dualidade, duas coisas diferentes. Então *jagat*, o mundo está aí, e a causa do mundo, *Īśvara* está aí, como vai saber isso? Para isso serve o espelho. Até para ver o seu próprio rosto precisa de um espelho. Para ver a realidade de si mesmo também precisa de um espelho de palavras. É um espelho. Está olhando para si próprio. É um espelho de palavras. Sabe, há frases como "para olhar para si próprio não precisa de um espelho"... Você precisa de um espelho, de ambos. Para olhar para a tua cara precisa de um espelho. Nem sequer consegue olhar para as tuas orelhas, nariz, bochechas, testa, cabelo... não consegue olhar para nada. Os olhos não estão posicionados para isso. Para isso há um espelho que é fornecido, para ver o espelho e ver além. Então precisa de um espelho, não só para se ver, mas para ver quem é. Para saber que sou não preciso de um espelho, mas para saber o que sou preciso de muitos espelhos. Yeah! (risos)

Se existe uma ordem universal, e se esta ordem é perfeita, apesar do modo como agimos no mundo, por que devemos agir de acordo com o *dharma*?

Porque *dharma* é a ordem, porque *dharma* é *Īśvara* e se eu vou contra a ordem existe uma pressão, *rāga-dveṣa*, a pressão está lá e eu cedo a essa pressão. Mas também me é dada pela ordem a capacidade de contrariar essa pressão, porque a pressão é falsa. O *dharma* é real, a pressão está lá apenas devido à minha falta de compreensão das prioridades. Se as prioridades estão claras, e para isso eu tenho *budhi* (o meu intelecto) - para perceber quais são as prioridades - então posso ter/ser um sistema de suporte. Posso ir contra a pressão, conformar-me com o *dharma* e evitar o conflito. Quando vais contra o *dharma* estás sujeito ao conflito e à culpa, não podes evitá-lo, porque é a ordem. E ninguém quer sentir culpa, logo, para se livrar da culpa, para ter a satisfação de ser eu

próprio, para estar alinhado com *Īśvara*, tenho de me conformar ao *dharma*. No início, com algum sistema de suporte, escondo-me da pressão. Depois, com mais compreensão torna-se mais fácil. Com maior compreensão as minhas prioridades mudam, é muito, muito fácil. Suponhamos que até exista alguma pressão devido a uma velha orientação, posso livrar-me disso "fingindo e fazendo". Ao fingir como se "dhármico" eu fosse, ajo, e então "dhármico" me torno. É como nadar. Nadando, eu aprendo a nadar. Não há outra forma. Tem de nadar para aprender a nadar, e tem de agir de acordo com o *dharma* para se tornar "dhármico".

Por favor explique nos a importância da solidariedade, ocupar o tempo ajudando os outros.

Todos nós temos de ajudar, porque precisamos crescer emocionalmente, crescer para nos tornarmos pessoas auto-aceitadas. Não podemos permanecer pessoas inseguras. Se sou inseguro não consigo ajudar, quero é que o mundo inteiro me ajude (risos).

As pessoas aproveitam-se das situações. Uma pessoa frágil, ou que esteja numa situação de fragilidade, pode ter a tendência a explorar o mundo em seu próprio benefício, e isso significa que é uma consumidora e não uma contribuidora. Para ser um contribuidor é necessário dar, ajudar. Este é o método para o crescimento, dando e contribuindo, tornamo-nos pessoas mais completas, mais compassivas. Quanto mais compassivos formos, mais nos aceitamos. Quanto mais inseguros formos, menos nos aceitamos. Estes dois fatores alimentam-se mutuamente, sou inseguro, logo não consigo dar e então agarro-me a tudo. Assim, quanto mais eu quiser agarrar, motivado pela minha insegurança, mais inseguro me tornarei.

Todos começamos a vida com alguma insegurança, mas crescemos transformando-nos em contribuintes. Quanto mais contribuir, mais seguro serei, quanto menos o fizer, mais inseguro serei. Assim, viver transforma-se em "ir levando". Dei uma

palestra sobre este tema:"Viver VS ir levando". Ir levando é apenas passar, viver só acontece quando contribuímos.

Qual é a visão dos *Vedas* acerca deste tema?

Dānena adānaṁ tara, os *Vedas* dizem que temos de dar. *Dānena adānaṁ tara*. Vejam este *aśram*. Não cobramos, não pedimos nada, mas estamos a funcionar. Muitos *sadhus* vêm, muitas pessoas vêm e ficam aqui, e não temos quaisquer problemas. Funcionamos assim também nos EUA e é impressionante. Destacamos um novo gerente para o *aśram* de Coimbatore e ele tem os seus próprios problemas. Cobra tanto que ninguém pode vir aos cursos (risos). Deixo que seja ele a perceber o que está a fazer. O princípio não foi percebido. O princípio é deixar as pessoas tomarem conta do lugar, nós não tentamos fazê-lo, se o fizermos não conseguiremos, porque é enorme. Temos de deixar as pessoas cuidarem daquilo. Trazer as pessoas, isso é o trabalho que o gerente deveria fazer. Trazer mais pessoas e deixá-las cuidar do espaço. Apenas gere, não gasta o dinheiro, não o desperdiça, se gerir adequadamente, o dinheiro vem. Esse é o princípio, é cultural, é a nossa cultura. *Dānena adānaṁ tara*, se temos incapacidade para dar, isso é natural, mas temos de ultrapassá-la. *Tara* significa ultrapassar, isto é *Veda*, *Sama Veda*. *"Au au au setumstara duṣtaran"*[1], utiliza uma ponte (*setu*) para atravessar isso. Estas coisas são difíceis de ultrapassar, isso é *adhanam*. Como ultrapassar o fato de não dar? *Dānena adānaṁ, dānena adānaṁ, dānena adānaṁ. Dānena adānaṁ tara.* Não dar é ultrapassado dando (risos). Fingir e agir, *dānena adānaṁ.*

Se não tens *śraddha*[2], *śraddhayā aśraddhaṁ*, com *śraddhā* significa agir como se tivesses. O que as

pessoas que têm *śraddhā* fazem, tu fazes também. E *śraddhā* vem, isto é verdade.

Śraddhayā aśraddhaṁ, akrodhenam krodhaṁ, a raiva, por favor, ultrapassa através de *akrodha*, a prática de não-*kroda*, não há outra forma. Não vitimizar as pessoas neutraliza toda essa raiva *akrodhenam krodhaṁ*. *Satyenam anṛtam*, pelo que é verdadeiro, ultrapassamos *anṛtam*, o que é falso. Isto é *Veda*, *Sama Veda* e *Yajur Veda*. *Śraddhayā deyam*, isto também é *Veda*. Aquilo é *Sama Veda* e isto é o *Yajur Veda* de Kṛṣṇa. *Śraddhayā deyam*. *Deyam* significa dar, com *śraddha* eu dou. *Aśraddhayā deyam*, não dê sem *śraddha*.

Assim, convidamos todos os *sadhus* para o *bandhara*[3], e fazemo-los sentirem-se obrigados a vir, não lhes fazemos sentir que estamos a dar-lhes comida, não. Fazemo-los sentir que é seu dever vir, isso é a verdade, isso é dar, isso chama-se *śraddhā*.

Eu não posso me curvar, tenho problemas na lombar, mas lá me vou arranjando com algum Yoga, mas ainda assim, vou lá e faço *namaskāra*[4] a toda a gente, seja quem for, não questiono, faço *namaskār* até aos *bhramacharys*[5] e às outras pessoas. Faço *namaskār* a toda a gente. As pessoas sentem-se bem, sabe? Mas para mim é real, não tenho qualquer pretensão, realmente respeito. Isso é *śraddā*. Se não pode dar mais, oferece a tua ajuda com humildade. Com o conhecimento acerca da pessoa a quem está a dar, dá, quer ela aceite ou não. Por favor, assegure-se de que o destinatário da tua ajuda a aceita. Dá com o conhecimento daquilo que estás a dar.

Então, tudo nesta tradição está relacionado com dar. Se olharmos para o trabalho voluntário

na maioria dos países, o voluntariado como contribuição diária de uma pessoa só acontece na Índia. Nesta cultura até as pessoas pobres contribuem. Todos os *sadhus* viviam aqui, não havia nenhum local que distribuísse comida, mas eles vinham até aqui porque podiam aprender uns com os outros. Foi assim que tudo começou. Queriam aprender e vinham para Rishikesh. Mais ninguém vivia aqui e eles ajudavam-se mutuamente. Uma pessoa sabia gramática, outra sabia Vedānta e assim se aprendia. Os professores de gramática ensinar-lhe-ão gramática, os de Vedānta ensinar-lhe-ão Vedānta. Um gramático vai querer aprender Vedānta. Um professor de Vedānta também sabe gramática mas não vai ensinar isso, porque seria uma perda de tempo para ele. Ele guiar-lhe-á "por favor, vai até lá e aprende com outra pessoa". Eles especializavam-se, por isso o professor de gramática vinha aprender com o professor de Vedānta e assim entreajudavam-se. Havia sempre alguém que sabia um pouco de gramática para ensinar aos principiantes e fá-lo-ia. Assim eles vinham até aqui e depois iam às aldeias nas montanhas pedir comida e as pessoas davam. Sem qualquer problema. Faziam *namaskār* e davam. *Śraddha*, *śraddhayā deyam*, *aśraddhayā deyam*. Então, nesta tradição, *danam* é muito importante - dar sem qualquer lamento, sem quaisquer reservas.

Temos visto algumas pessoas ficarem demasiado egocêntricas ao longo da sua vida espiritual. Qual é a importância da solidariedade para aqueles que estão comprometidos com *Mokṣa*?

Se não tiver compaixão, *mokṣa* não existe. *Bhūtadayā,* isto significa que tens de ter *advesta sarva bhūtānam maitra karūṇayeva*. Tem de haver *Karūṇa* - compaixão. *Maitra*, é aquele que tem amizade, que não tem ódio em relação a ninguém. *Advesta sarva bhutanam maitra karūṇayeva*. Logo, não existe caminho para o crescimento espiritual sem compaixão. *Dayā* é compaixão. Olha para o meu nome Dayānanda. *Dayā* é uma coisa muito importante, é compaixão. Porque valorizam *dayā* o nome é dado. Não sou o

único Dayānanda, há muitos. Um deles é um professor, que ficou bem conhecido por ter fundado uma grande organização - Arya Samaj. Ainda hoje sou confundido com essa pessoa. Recebo cartas de recomendação para uma escola, a DAV, que pertence à Arya Samaj. Pensam que sou aquele Dayānanda e mandam-me cartas de recomendação, não fazem ideia. Há tantos Dayānandas por aqui que eu pus Saraswati. Saraswati é um título. Não preciso ter um nome longo, Swami Dayananda Saraswati, no computador o nome nunca aparece na totalidade, escrevem Swami D. Saraswati ou Swami D.. Isto é muito comum, há muitos Dayānandas em Rishikesh. Então, o que eu quero dizer é que a palavra *dayā* é muito valiosa, muito importante – *bhūtadāya*. *Karuṇa* é outra palavra importante.

Como é que as pessoas devem ajudar, local ou globalmente?

Tens de descobrir. Sabes, num país como Portugal existe alguma previdência social, o governo toma conta disso. Logo, individualmente, não é necessária muita ajuda, mas muita gente precisa que ouçam as suas histórias. Assim sendo, podemos ouvi-las, falar com elas, isso é uma grande ajuda. Sem qualquer terapia, deixando-as apenas falar. Não devemos nunca fazer terapia, para fazê-lo temos de ser profissionais e cobrar. Cobrar faz parte da terapia, se é paga a terapia funciona. Se pagarem compreendem que estão perante um profissional e começam a falar, porque estão pagando (risos). Vão falar e falar e falar, sem parar. Se não pagarem não falam. Neste caso é diferente, apenas oferecemos os nossos ouvidos, isso é uma grande ajuda. Instrução de crianças também é uma boa ajuda. Assim, há sempre trabalho que pode ser feito, toda a gente pode fazer qualquer coisa.

Em Novembro do ano 2000 **Swami Dayananda Saraswati** fundou o movimento *All India Movement (AIM) for Seva*, com o objetivo de instituir uma mudança entre a população indiana, incitando-a a cuidar daqueles que mais precisam. A palavra *"seva"*, significa

literalmente servir com respeito, indicando a própria meta desta organização – construir uma sociedade onde as pessoas cuidem umas das outras.

Se estiver interessado em saber mais sobre o AIM for SEVA ou em fazer um donativo visite o site: www. aimforseva.org

Entrevista conduzida por **Ana Sereno** ao Swami Dayananda. Ana é jornalista e ensina Yoga na Casa Ganapati - http://casaganapati.blogspot.com - no Porto, Portugal.

Este texto foi originalmente escrito em Português de Portugal e adaptado nesta edição para Português Brasileiro. A entrevista apresentada é uma edição de duas entrevistas feitas por Ana Sereno ao Swami Dayananda, uma em Outubro de 2008 em Portugal e a outra em Março de 2009 em Rishikesh.

Notas
1 O *Sama Veda* é cantado desta forma, a cada passo, a sílaba “au” é repetida.
2 Respeito, confiança.
3 Ritual em que é oferecida e servida comida aos *sadhus*.
4 Saudação
5 Estudantes

Você conhece o NasalPote?

Conhecido há milênios como Jala Neti pelos indianos, o NasalPote é um recipiente específico para limpeza completa das fossas nasais, tratando e prevenindo rinites, sinusites e alergias relacionadas ao meio ambiente (poluição, ar-condicionado, polén).

Deixe de usar corticoídes e remédios para o nariz!

Inclui colher dosadora e manual

O NasalPote reduz em até:

63% das alergias
85% das gripes
50% dos sintomas da asma
84% das Sinusites
79% dos Resfriados

www.amadomat.com.br

pedidos@amadomat.com.br | tel (21) 7871 3511 | (21) 7831 8986

AMADO mat

Yoga Educação

Educando o ser humano para o autoconhecimento

Coordenação Maurício Salem

*** Artigos e pesquisas * Aulas * Calendário * Cursos livres * Palestras * Viagens ***

Aulas e formação em Yoga do Riso
Turmas pelo Brasil

Curso básico de formação e aprofundamento em Yoga e meditação. Turma 2010
Rio de Janeiro RJ

Formação em Yoga para crianças e adolescentes.
Turmas pelo Brasil

Saiba mais acessando

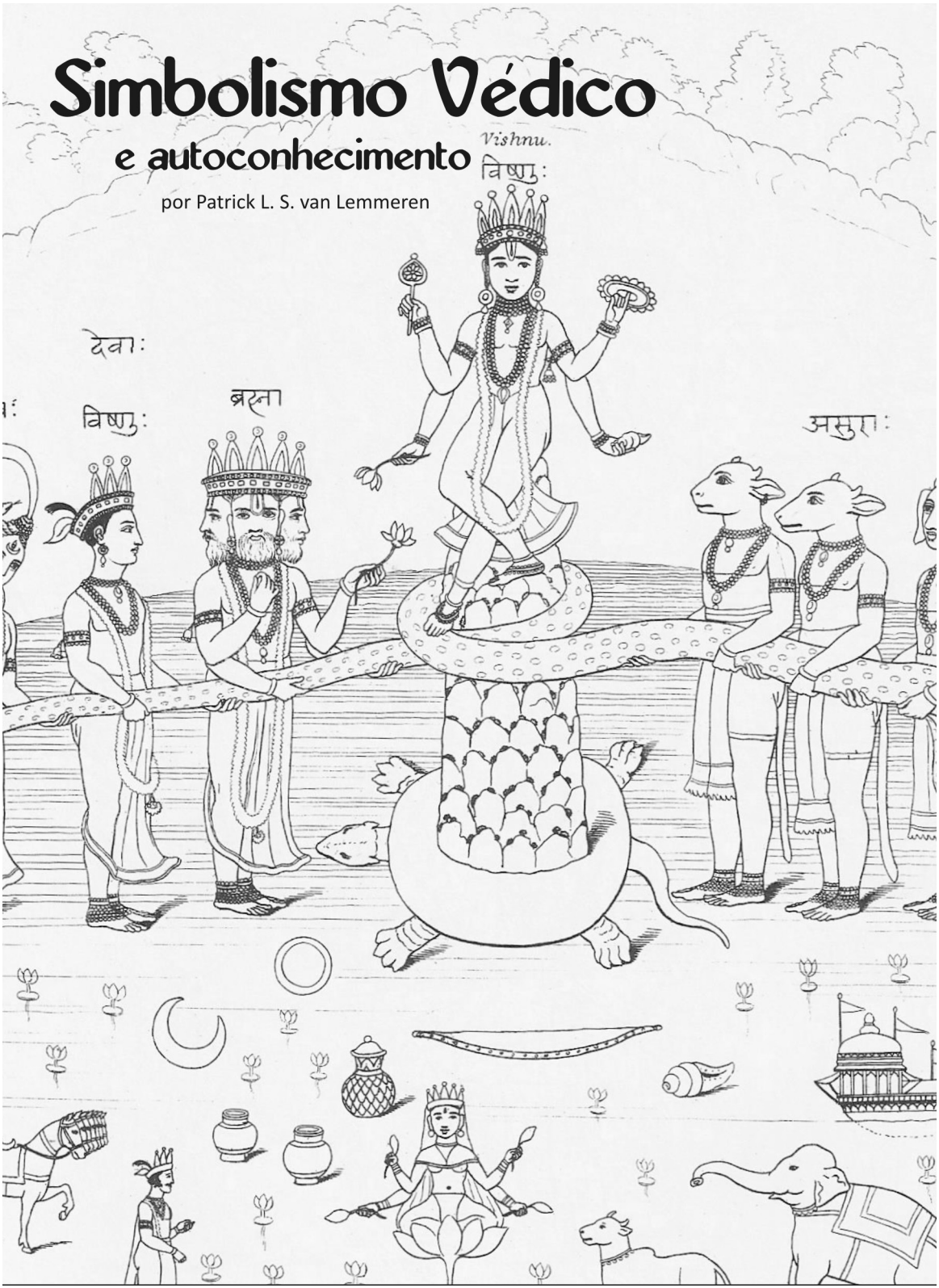
www.yogaeduc.com.br

contato@yogaeduc.com.br

Simbolismo Védico

e autoconhecimento

por Patrick L. S. van Lemmeren



Samudra Manthana

A Bateção do Oceano

Dentro da mitologia hindu, a história de *Samudra Manthana*, a Bateção do Oceano, tem um papel de destaque. Diversas outras histórias têm início a partir de *Samudra Manthana*, e constantemente as escrituras fazem menção a ela. Viṣṇu, Lakṣmī e Śiva são algumas das divindades que estão intimamente relacionadas com este evento mitológico, que até hoje é lembrado e celebrado no *Kumbha Mela*, o maior festival religioso existente.

Samudra Manthana é centrada no constante conflito entre *devas* e *asuras*, as divindades e demônios. Os *asuras* geralmente têm uma grande capacidade de ascese, sendo grandes *yogis*. Contudo, por ignorância e confusão, seus egos são extremamente inflados, e o desejo por poder toma conta de suas mentes. Desta forma, todo o objetivo das disciplinas dos *asuras* é voltado para a conquista do universo e a destruição dos *devas*. A mitologia hindu ensina, com isto, que o estilo de vida de Yoga e todas as disciplinas envolvidas devem ser muito bem entendidas, com o objetivo estando bem estabelecido: uma clareza de mente para a aquisição do autoconhecimento. Sem este entendimento, as disciplinas tornam-se um obstáculo, uma vez que fortalecem o ego. Como ver o que está além do ego, se ao invés de flexibilizarmos, o enrijecemos?

Os *devas* descobrem que a única forma de serem vitoriosos contra os *asuras* é através do *Amṛtam*, o néctar da imortalidade, que se encontra nas profundezas do Oceano. *Samudra Manthana* refere-se à Bateção deste Oceano, da mesma forma como se bate o leite para que vire manteiga, com o objetivo de extrair este *Amṛtam*. Para conseguir tamanha faça-

nha, os *devas* devem fazer uma trégua com os *asuras*, para que todos, juntos, batam o Oceano.

A história é contada principalmente nas *Purāṇas*, mas também aparece no *Rāmāyaṇa* e no *Mahābhārata*. Nas *Purāṇas*, Kūrma, a tartaruga que sustenta a montanha *Mandara*, usada como batedeira, é descrito como o próprio Viṣṇu, que assume uma forma física em nome da manutenção do *Dharma* no Universo. Assim, Kūrma é descrito como um *avatāra* de Viṣṇu, o segundo da lista tradicional de dez.

O processo de bateção do Oceano faz surgir diversos objetos fantásticos secundários. As diferentes versões da história citam diferentes objetos, e a ordem de emersão também varia. Popularmente a lista inclui 14 itens, dentre os quais o *Amṛtam*, mas determinados objetos estão presentes na maioria das versões. Estas variações dependem do foco de cada versão, e de como ela transmite o ensinamento simbolicamente. Todas, porém, ensinam sobre o estilo de vida de Yoga, com suas *sādhanas* - disciplinas - e o objetivo final que é o autoconhecimento. A história contada no *Āstika Parva* do *Mahābhārata* é uma das mais completas, listando oito objetos que aparecem na grande maioria das versões.

Samudra Manthana

O conflito entre os *ādityas*, as divindades, e os *daityas*, os demônios, é contínuo. Por vezes os *devas* vencem, e a paz reina no universo; outras vezes, os *daityas* crescem e levam o caos a toda a Criação. Perseguidos pelos *daityas*, um dia os *devas* se reuniram no alto do monte Meru, e questionaram Nārāyaṇa como obter o *Amṛtam*, o néctar da imortalidade. Viṣṇu orientou para que batessem o Oceano, assim como se bate o leite para obter manteiga, com o apoio dos *daityas*. Daquela bateção, o *Amṛtam* seria descoberto.

Uma grande montanha, chamada Mandara, deveria ser utilizada como batedeira. Instruídos por Viṣṇu, os *devas* tentaram levantá-la, mas não foram capazes. Nārāyaṇa[1], então, delegou a tarefa a Ananta, a serpente que sustenta toda a Criação e onde Viṣṇu repousa, flutuando nas águas primordiais. A grande serpente ergueu Mandara, com tudo o que havia sobre ela, e a carregou até a costa, onde os *devas* pediram permissão ao Oceano para batê-lo com a montanha de modo a obter o *Amṛtam*. O Oceano deu a permissão necessária, desde que uma parte do *Amṛtam* fosse destinada a ele.

Desta maneira, Mandara foi depositada nas águas infindáveis do Oceano; mas, para a tristeza e preocupação de todos, a montanha começou a afundar. Os *devas* pediram ajuda a Kūrmarāja, o rei das tartarugas, para que mergulhasse e sustentasse a montanha enquanto a bateção ocorresse. Indra, então, cuidou para que a montanha fosse posicionada adequadamente no casco de Kūrmarāja, e a montanha permaneceu estável.

Para girar a montanha, os *devas* foram até Vāsuki, irmão de Ananta e um dos grandes reis das serpentes. Vāsuki envolveu a montanha com seu corpo, de modo que os *devas* puxassem sua cauda de um lado, e os *daityas* puxassem sua cabeça de outro. Assim, como uma corda em torno da batedeira, Vāsuki foi girando Mandara, que começou a agitar as profundezas do Oceano.

Em consequência do estiramento feito sobre seu corpo, Vāsuki começou a emitir uma fumaça negra e flamejante pela boca, que atormentou os *daityas*. Tais gases formaram nuvens carregadas que, relampejando, lançaram chuvas sobre os *devas*, na outra ponta da cobra, refrescando e dando vigor a eles. Flores advindas da montanha, que eram jogadas pelos ares enquanto Mandara sacudia, também caíram sobre os *devas*, dando-lhes força.

E então, das profundezas escuras e ocultas do Oceano, ouviu-se um estrondo que preencheu todo o espaço, como o trovoar

das nuvens da dissolução do Universo. Diversos animais marinhos foram exterminados pela montanha em movimento, muitos seres das regiões profundas do mundo de Varuṇa foram mortos. Grandes árvores, com pássaros que viviam nelas, foram quebradas e arrancadas pelas raízes e arremessadas nas águas, enquanto Mandara girava violentamente. O impacto entre as árvores produziu fagulhas e grandes descargas. Neste instante, Mandara era vista como uma massa de nuvens escuras, despejando raios; as chamas produzidas se espalharam rapidamente por toda a montanha, que brilhou ardendo como uma enorme labareda, consumindo os leões, elefantes e outras criaturas que viviam sobre ela. Por fim, Indra extinguiu aquele incêndio, lançando sobre Mandara chuvas torrenciais.

Depois deste incidente, enquanto a bateção continuava, a seiva das diversas plantas e árvores arrancadas da montanha começou a se misturar com a água salgada do Oceano, dando a ela propriedades que constituem a essência do *Amṛtam*. O Oceano, ao ser batido pela montanha, tornou-se branco e consistente pela mistura da água com a seiva. Os *devas*, então, beberam daquela mistura divina, garantindo a aquisição futura do *Amṛtam*.

Aos poucos, aquela água leitosa, agitada pela bateção, tornou-se *ghee*, manteiga clarificada. Porém, ainda assim, o *Amṛtam* não surgia. Desanimados, os *devas* foram até Brahmā, e perguntaram o que poderia ser feito, agora. O Criador orientou

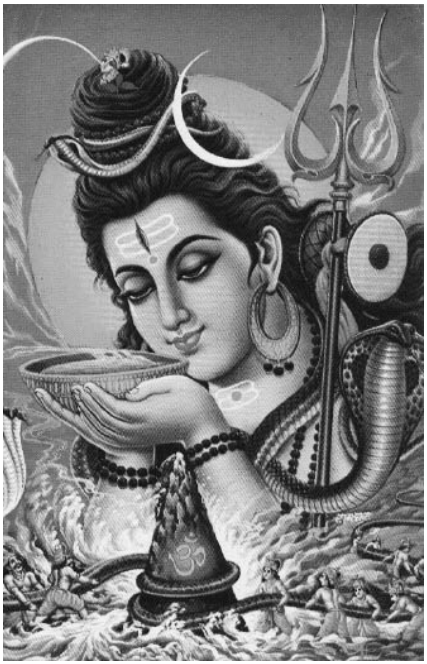
para que buscassem por Nārāyaṇa. Viṣṇu, então, concedeu uma grande força aos *devas*, e disse para que retornassem aos seus postos e voltassem a sacudir a montanha.

Com os ânimos revigorados, a bateção retornou. Após algum tempo, Soma, a Lua, emergiu das profundezas do Oceano, brilhando suavemente com mil raios. Em seguida, a infinita Śrī surgiu do *ghee*, vestida de branco, e pouco depois brotou a filha de Varuṇa, Surā Devī, aquela que preside sobre o vinho. Conforme a bateção continuava, emergiu um cavalo branco chamado Uccaiḥśravas, o primeiro dos equinos, e em seguida surgiu Kaustubha, a jóia que permanece adornando o peito de Nārāyaṇa.

Tendo vindo à tona do fundo do Oceano, Soma, Śrī, Surā e Uccaiḥśravas juntaram-se aos *devas*, com a velocidade da mente. Śiva ficou com Soma, a Lua, e adornou sua cabeça com ela; Viṣṇu ficou com Śrī, uma vez que é sua eterna consorte; e Uccaiḥśravas ficou com Indra, o rei dos *devas*. Surā ficou com todas as divindades, sendo, ao mesmo tempo, rejeitada pelos *daityas*. Uma vez que os *devas* beberam daquela bebida, foram chamados *suras*; e uma vez que os *daityas* a rejeitaram, foram chamados *asuras*, ou seja, "não-Suras".

E então, um ser divino surgiu, chamado Dhanvantari, carregando o vasilhame branco do *Amṛtam*. Ao ver tal imagem, os

daityas rugiram ferozmente, gritando e evocando para si a posse do néctar.



Do Oceano agitado ainda emergiu Airāvata, o grande elefante branco com dois pares de presas, que foi tomado por Indra. Porém, conforme a bateção continuava, um terrível veneno surgiu, chamado *Kālakūṭa*. Engolfando toda a Terra, ele repentinamente queimou como uma labareda coberta de fumaça, diante do qual todos os três mundos tremeram e sufocaram. Brahmā, o Criador, pediu a ajuda de Śiva, o único que seria capaz de lidar com tão poderoso veneno. Śiva aproximou-se do Oceano e aos poucos engoliu *Kālakūṭa*, salvando toda a Criação. O grande *yogi* o manteve em sua garganta, e à partir deste dia ficou conhecido como Nīlakaṇṭa, "aquele de pescoço azul".

Vendo todos aqueles eventos impressionantes que se seguiram, os *asuras* foram tomados de desespero, e correram para tomar Lakṣmī e o *amṛtam* para si. Neste instante, Nārāyaṇa evocou sua *māyā*, e manifestou-se como a bela Mohinī, a encantadora. Seduzindo os *asuras*, Viṣṇu na forma de Mohinī iludiu a todos, e os *daityas* entregaram a ela o pote com o *Amṛtam*.

Posicionando os *devas* e os *asuras* em duas fileiras, Mohinī ofereceu um pouco do *Amṛtam* para cada um dos *devas*, de modo a que os *asuras* não recebessem. No meio do processo, um *asura* notou os planos de Mohinī. Seu nome era Rāhu, e ele disfarçou-se de *deva* para poder receber o *Amṛtam*. No momento em que o *Amṛtam* tocou a sua garganta, Sūrya e Soma, o Sol e a Lua, reconheceram

que ele era um *asura* e anunciaram a todos os *devas*. Instantaneamente, Nārāyaṇa arremessou seu disco, *Sudarśana Cakra*, cortando a cabeça do *asura*. Como ele já havia engolido parcialmente o *Amṛtam*, sua cabeça e seu tronco permaneceram vivos, subindo aos céus, enquanto praguejava. E a partir deste dia, Rāhu se vinga de Sūrya e Soma periodicamente, engolindo-os no céu, dando origem aos eclipses.

Após ter dado *Amṛtam* a todos os *devas*, Viṣṇu dissolveu sua forma de Mohinī. Os *asuras* se deram conta do ocorrido, e avançaram furiosamente sobre os *devas*. Uma imensa batalha teve início na beira do Oceano. Lanças pontiagudas, flechas e diversas outras armas começaram a ser disparadas aos milhares, em todas as direções. Incontáveis *asuras* caíram ao chão, derrotados. E quando o Sol nasceu com todo o seu esplendor, milhares de *asuras* empilhavam-se uns sobre os outros; gritos eram ouvidos, assim como o gemido das flechas e lanças cruzando o ar e o som do metal das armas ao se encontrarem.

Afligidos por flechas douradas e vendo o disco furioso de Viṣṇu cortando o espaço em todas as direções, os *asuras* finalmente fugiram, mergulhando nas profundezas do Oceano e em fendas na terra. Os *devas* perseguiram muitos deles, até que Brahmā, o Criador, os orientou para cessar as hostilidades, uma vez que a batalha já estava ganha, e não seria adequado exterminar os *asuras*, que além de não

representarem mais ameaça, têm seu papel na Criação.

Tendo obtido a vitória, os *devas* prestaram seus respeitos a Mandara, e a colocaram de volta em seu lugar de origem; os três mundos vibraram em alegria, e os céus ressoaram os gritos dos *devas*. Todos retornaram a seus postos e, guiados por Indra, entregaram o pote de *Amṛtam* à Nārāyaṇa, com quem estaria bem protegido, sempre disponível àqueles que verdadeiramente buscassem por ele.

Siginficado

Toda a história da Bateção do Oceano representa a qualificação da mente para o autoconhecimento. O cenário é o Oceano, que tem uma grande riqueza de significados. Nesta história, ele representa a mente, que frequentemente é associada à água. O Oceano é vasto, profundo e misterioso. Somos capazes de ver a superfície facilmente, mas o que há submerso não é possível enxergar. O medo existente em tantas pessoas com relação ao mar é justificado, na medida em que há um universo inteiro sob a lâmina d'água, com animais, feras, criaturas encantadoras e outras terríveis. Aquilo que vem do Oceano chega repentinamente, diretamente das profundezas, ou trazido do horizonte infinito pelas ondas - que por si só já evidenciam a força e o poder do Oceano.

Como o Oceano, a mente tem uma parte visível - a superfície - e outra invisível - as profundezas infindáveis. O que há adormecido neste lado oculto da mente? Nossas ações, de uma maneira ou de outra, são governadas por ela, de forma desconhecida. E, como o Oceano, podemos nos surpreender com tudo aquilo que brota para a superfície, objetos desconhecidos e inesperados que repentinamente são trazidos à tona. Por debaixo desta superfície, a mente guarda tudo de forma não-manifesta, sem que possamos compreender sua natureza.

Como o Oceano, a mente tem uma parte visível - a superfície - e outra invisível - as profundezas infindáveis. O que há adormecido neste lado oculto da mente?

Desta forma, o Oceano representa a mente do indivíduo, que fundamentalmente busca por *mokṣa*, a liberação, ainda que não tenha claro para si este objetivo primordial. Nesta mente há tendências favoráveis ao conhecimento, estando relacionadas à clareza, ao *Dharma* e à discriminação; e há tendências desfavoráveis, relacionadas à ignorância, ao *adharma* e à confusão. As primeiras são representadas pelos *devas*; as últimas, pelos *asuras*. A todo momento, na vida de uma pessoa, a mente enfrenta diversos conflitos: será que vou ao trabalho ou à praia? Devo mentir agora para obter um bom emprego ou não? Farei feijão ou lentilha? Todas as dúvidas, sendo críticas ou não, envolvendo questões de *Dharma* e *adharma* ou meramente questões cotidianas, ocorrem na mente, como duas tendências opostas. As decisões adequadas surgem na medida em que se aprende a lidar com estas tendências, tendo entendimento sobre as situações e sobre sua própria mente.

A história tem início com os *devas* questionando a Nārāyaṇa como obter o *Amṛtam*, o néctar da imortalidade, e ele os orienta a bater o Oceano em união com os *asuras*. *Amṛtam* representa *mokṣa*. A trégua indica que uma mente com um certo equilíbrio emocional deve existir, de modo que se faça um questionamento sobre o Universo, *Īśvara* e *Ātmā*, o Eu. Da mesma forma que *devas* e *asuras* se unem em prol de uma única causa, o estudante deve ser capaz de manter a mente minimamente focada. Esta qualificação é chamada *samādhāna*, a capacidade de manter-se firme em um determinado assunto ou tarefa. Tal concentração é fundamental para o questionamento, representado pela bateção que agita o Oceano assim como o questionamento agita a mente.

Para executar o projeto grandioso, a montanha Mandara deve ser usada como batedeira. Tal montanha é uma das mais exaltadas na tradição, e constitui simbolicamente o eixo em torno do qual as estrelas e planetas giram diariamente. Na história, a montanha representa a qualificação da mente do estudante. A pessoa

sem preparo segue seus desejos cegamente; sem entendimento e tomado pela confusão, sua mente é indisciplinada e mimada. O termo Mandara representa bem este indivíduo, tendo como origem a raiz *mand*, que significa "lento", "preguiçoso", "tolo". Portanto, Mandara representa, inicialmente, o *manda adhīkāri*, o estudante inferior, que tem poucas qualificações para o autoconhecimento.

Uma vez depositada no Oceano, Mandara afunda, e Kūrmarāja, o rei das tartarugas, vêm em socorro dos *devas*. A montanha é posicionada no casco de Kūrma, permanecendo, então, estável. A tartaruga é um animal que retrai seus órgãos para dentro do casco com o objetivo de proteger-se. Da mesma forma, uma pessoa com disciplina é capaz de retrair seus sentidos no momento em que é necessário, tendo um comando sobre eles. Assim, a história evidencia a qualificação chamada *dama*. O objetivo é a aquisição de *śama*, que é um comando sobre a própria mente. Porém, quando não é possível evitar que os desejos cresçam e tomem conta da mente, ao menos a pessoa é capaz de controlar seus impulsos, evitando agir de forma inadequada, e isto é *dama*. Com esta qualificação, evitamos um agir impulsivo, automático, e isto gera uma mente com mais liberdade nas ações, uma vez que podemos externalizar

o que sentimos de forma mais adequada. Permanecemos, então, estáveis como Mandara no casco de Kūrmarāja. De outra forma, o indivíduo é guiado pelas tendências registradas no inconsciente, sem deliberação, assim como a montanha que afunda nas profundezas do Oceano.

A bateção, representando o questionamento, evidencia *viveka*, a discriminação, que permite um entendimento entre aquilo que é perecível e aquilo que é eterno.

Para bater o Oceano, o rei das cobras, Vāsuki, é evocado, se enroscando na montanha. A serpente está associada com a ignorância e o ego. O entendimento sobre a minha verdadeira natureza é fundamentado no questionamento sobre a realidade deste ego. Durante muito tempo formamos conceitos a respeito de quem somos, projetando o *Ātmā*, o Eu, no ego. Portanto, é o ego que é usado como corda no questionamento sobre *Ātmā*, sendo puxado de um lado para o outro. Por representarem as tendências que conduzem à ignorância, os *asuras* puxam Vāsuki a partir de sua cabeça, enquanto que os *devas* puxam a partir de sua cauda.

A emissão de fumaça por Vāsuki representa *titikṣā*, outra qualificação da mente do estudante. *Titikṣā* é a tolerância dos pares de opostos, exemplificados tradicionalmente como o frio e o calor, e é representada pelo calor intenso sentido pelos *asuras* e o frescor sentido pelos *devas*. Todas as pessoas têm um grupo de *rāgas* e *dveṣas* - gostos e aversões - que constitui a personalidade. Posso gostar de bolo de chocolate e não gostar de jiló, e não há nada errado nisto. Caso eu possa escolher, vou optar pelo bolo, e não pelo jiló. Contudo, caso não seja possível escolher o bolo e tenha que comer jiló, então o faço sem reagir. Esta tolerância é chamada *titikṣā*, e se aplica a todos os pares de opostos, que caracterizam o universo como dual. As situações consideradas

ideais para cada pessoa raramente são possíveis, e quando surgem são temporárias. Aceitar o universo como ele é, com toda a sua dualidade, é fruto de uma maturidade. O resultado é a capacidade de tolerância, *titikṣā*, que caracteriza uma mente mais firme e tranquila, capaz de aceitar as coisas como são, ainda que sejam diferentes da minha preferência.

À medida que a bateção continua, um estrondo é ouvido das profundezas do Oceano. Árvores se quebram e são jogadas ao Oceano; diversos animais, no Oceano e na montanha, são mortos, e a montanha é envolta em labaredas. A bateção, representando o questionamento, evidencia *viveka*, a discriminação, que permite um entendimento entre aquilo que é perecível e aquilo que é eterno. E com isto, *mumukṣutvam* acende no estudante. Esta qualificação é a busca por *mokṣa*, a liberação, de forma deliberada. O estudante passa a ter claro que o seu objetivo por trás de todos os desejos é a plenitude, uma paz e satisfação. Desta forma, ele passa a procurar uma solução objetiva para este problema, já que os diferentes objetos não são capazes de resolver esta busca, sendo perecíveis. Esta pessoa é chamada *mumukṣu*, "aquele que busca por *mokṣa*", e a urgência em encontrar uma resposta é comparada à de um indivíduo com cabelos pegando fogo. A chama de *mumukṣutvam*, portanto, é representada pelo incêndio em Mandara. Esta qualificação conduz a outra, *vairāgya*, o desapego. Os animais terrestres representam os diversos desejos conscientes, e os marinhos, vindos do fundo do Oceano, representam os diversos desejos inconscientes. Diante da busca por *mokṣa*, todos os outros desejos são relegados a segundo plano, uma vez que se tem claro que os objetos não são capazes de trazer esta plenitude que é buscada.

Tornando-se um *mumukṣu*, o estudante empenha-se firmemente nas disciplinas e no estudo, já que sua urgência é grande. Com a mente mais qualificada, há um entendimento

maior, que conduz a uma vida mais harmônica, tranquila e objetiva. Mandara significa firme, e por isso, neste momento, Mandara representa o *mumukṣu adhīkāri*, o estudante firme em Yoga, comprometido com a busca por *mokṣa*. A mente desta pessoa torna-se clara, tendo a natureza de conhecimento. Assim, o Oceano torna-se leitoso ao ser misturado com a seiva das plantas, sendo branco e consistente, evidenciando a mente *sattva* derivada do questionamento. Com uma mente clara e estando imerso em uma vida de disciplina e estudo, a aquisição de *mokṣa* é uma questão de tempo e, por isso, os *devas* garantem a vitória certa ao beberem daquela água.

Apesar de deter certas qualificações, o estudante não as têm totalmente. Uma conduz a outra, e apenas com o tempo vamos descobrindo obstáculos que negam o conhecimento. Este tempo pode ser grande, é possível não percebermos os ganhos que as disciplinas e o estudo nos oferecem. Assim, por vezes desanimamos e perdemos força. O *mumukṣu*, apesar de desejar *mokṣa*, não a descobriu ainda. Contudo, também não é mais capaz de satisfazer-se com os objetos como antigamente, por saber que são perecíveis e limitados. E com isso parece que o sofrimento não tem solução, e nos julgamos insuficientes. Estas crises são representadas pelo desânimo dos *devas*, após tanto bater o Oceano a ponto de virar *ghee* e, ainda assim, o *Amṛtam* não surgir. Viṣṇu os abençoa, dando força novamente, e os orientando a retornarem à bateção. Isto evidencia *śraddhā*, a confiança na tradição e no *guru*, outra qualificação do estudante. Yoga deve ser feito com *abhyāsa*, a repetição, e a permanência neste estilo de vida, mesmo nos momentos de fraqueza, é fundamental para o entendimento de si mesmo.

A tradição ensina que todas as situações emocionais devem ser sempre resolvidas rapidamente. O sábio sempre fecha o seu dia sem pendências

Finalmente, com uma determinação e certa clareza de mente, o questionamento produz

resultados mais profundos. E do fundo do Oceano, surge Soma, a Lua, tornando-se evidente. A Lua está relacionada com as emoções, e têm suas raízes no inconsciente. Ao observarmos as emoções no momento em que as sentimos, ou ao menos depois que elas se vão, reconhecemos que nós não somos a emoção, já que é um objeto de minha observação. Com isto, podemos aceitá-las como são, sem julgamentos, e reconhecer que elas fazem parte da vida. A partir disto, podemos lidar com elas da melhor maneira possível, de acordo com o que é adequado.

Em seguida, surge Śrī, também chamada Lakṣmī. Śrī é toda a auspiciosidade, toda riqueza, beleza e prosperidade, não apenas material, mas também da mente. A história conta que Śrī surge vestida de branco, evidenciando que se trata de conhecimento, referindo-se aos valores universais. Na *Bhagavad Gītā,* os valores são elevados à categoria de conhecimento, pois constituem uma mente qualificada para a obtenção deste. Além disso, os valores não devem ser listados e seguidos, meramente, mas compreendidos. Tendo entendido qual o ganho que há em não mentir ou não agredir, por exemplo, a pessoa não fica dividida no momento em que um desejo vai de encontro aos valores, por já tê-los assimilado. A manifestação de Śrī, portanto, evidencia o entendimento claro daqueles valores universais que existem em todas as pessoas mas que, sem serem entendidos, são constantemente atropelados. Esta compreensão constitui a qualificação chamada *uparama*, a firmeza no *Dharma*.

Depois de Śrī, Surā Devī surge. Surā é qualquer bebida alcoólica, geralmente fermentada. Seu efeito é a perda da discriminação; quanto mais se bebe, menos comando temos sobre a mente, e os portões para o inconsciente são abertos. Assim, passamos a agir no automático, sem deliberações, sendo guiados livremente pela ordem oculta no inconsciente. No extremo, a mente consciente adormece, e o inconsciente toma conta totalmente de nossas ações; depois de tudo, nem mesmo lembramos o que foi feito, e podemos nos arrepender do que não gostaríamos de ter feito. Portanto, Surā Devī representa as diversas reações da mente, que nos levam a agir automaticamente, da mesma forma que quando tomados pelo álcool.

A tradição ensina que todas as situações emocionais devem ser sempre resolvidas rapidamente. O sábio sempre fecha o seu dia sem pendências, não deixando nenhuma situação pendurada para ser resolvida depois. Digamos que haja um desentendimento, e uma tensão emocional é gerada com outra pessoa. Se esta tensão não é resolvida, ela rapidamente mergulha no inconsciente, ficando adormecida. Quando a mente estiver em um estado mais confortável e relaxado, aquela situação pode brotar à superfície novamente, e temos a chance de olhar para ela; caso não a resolvamos, ela retorna para o fundo, e volta a ficar oculta.

Sabendo como funciona nosso inconsciente, aprendemos quais as situações que disparam determinadas emoções, e podemos, de antemão, agir de modo a evitá-las.

As reações ocorrem no momento em que uma situação semelhante ativa a tensão emocional oculta no inconsciente. Neste momento, somos levados a agir automaticamente, e nem sempre fazemos o que gostaríamos, nos arrependendo mais tarde. Neste estado, nada há além da emoção, que toma conta da mente, e agimos mecanicamente. E toda vez que há mecanicidade, há superficialidade, não sendo possível haver um conhecimento

realmente, já que não temos acesso algum ao que há de mais profundo. Se temos uma mente que reage a todo o tempo, como podemos ver *Ātmā*, aquilo que é o mais profundo de tudo, além da própria mente? Desta forma, as reações constituem obstáculos ao conhecimento, e por isso dever ser trabalhadas. O sábio tem entendimento em lidar com essas reações, e já teve a vivência para resolver o suficiente delas de modo a que não impeçam o autoconhecimento.

A forma de combater os efeitos das reações é a observação. Sempre que uma emoção vier à tona, observe-a, mesmo que seja em um momento posterior. Com o tempo, a mente ganha um certo conforto em observá-las, e pode ir mais profundamente até a sua causa. Então, será possível lidar com aquela situação que há tanto tempo permaneceu adormecida e oculta.

O surgimento de Surā Devī, portanto, representa a capacidade de observar as reações e lidar com elas. Com um entendimento sobre a própria mente, o estudante adquire *śama*, um comando sobre ela. Sabendo como funciona nosso inconsciente, aprendemos quais as situações que disparam determinadas emoções, e podemos, de antemão, agir de modo a evitá-las. Isto é que, de fato, constitui o comando sobre a mente: um entendimento de como ela opera para, então, conduzi-la na direção desejada. Compreendendo que sua natureza é de oscilação, podemos utilizar esta característica a nosso favor, em vez de tentar negá-la.

Outro obstáculo são as conclusões inadequadas que ficam registradas na mente em algum momento do passado, e que são muito difíceis de eliminar. No momento em que houve uma situação crítica no passado, conclusões sobre determinadas pessoas, o mundo e sobre mim mesmo são feitas e ficam registradas. Por exemplo, se na infância uma pessoa discutia muito com o irmão e, por algum motivo, os pais dessem razão sempre

a este último, a pessoa pode interpretar erroneamente que ela está sempre errada. No futuro, quando alguém disser que ela está errada, aquela conclusão consolidada no inconsciente gera uma reação, e a pessoa é tomada por raiva, agredindo a outra. Portanto, emoções do passado que não foram adequadamente processadas também constituem um obstáculo ao autoconhecimento na medida em que registramos conclusões sobre nós mesmos que negam o conhecimento de que somos a plenitude.

Após Surā Devī, Uccaiḥśravas vem à superfície. Tal cavalo é considerado o primeiro de sua espécie, seu corpo sendo branco. Na mitologia os cavalos estão associados à luz, àqueles que puxam o Sol através dos céus e, portanto, estão relacionados aos pensamentos. Vale observar que neste momento da história Uccaiḥśravas é chamado de Turaga, que significa "aquele que é rápido", referindo-se aos cavalos e, também, aos pensamentos. Uma vez que haja um equilíbrio emocional, com as reações trabalhadas o suficiente, as conclusões inadequadas sobre mim mesmo e o mundo são negadas mais facilmente, abrindo espaço para uma clareza de entendimento. Portanto, o cavalo representa este entendimento sobre o universo, *Īśvara* e como o indivíduo se encaixa neste Todo. Uccaiḥśravas significa "aquele com grandes orelhas", representando uma capacidade de compreender o ensinamento das escrituras de forma adequada. Tendo uma grande capacidade de abrir mão das conclusões já estabelecidas, o ensinamento escutado é compreendido, uma vez que a mente não o interpreta de modo a encaixar na visão de mundo antiga.

Finalmente, das profundezas do Oceano surge Kaustubha, a jóia magnífica que adorna o peito de Viṣṇu. As várias histórias descrevem Viṣṇu como tendo um chumaço de pelos no peito chamado Śrīvatsa, ou seja, a marca auspiciosa de Śrī. Sendo consorte de Viṣṇu, Śrī está sentada em seu coração, e todos os Avatāras nascem com esta marca, sendo um sinal evidente de sua

real identidade. A jóia Kaustubha é colocada em seu pescoço, e a pedra posiciona-se exatamente sobre Śrīvatsa. Simbolicamente, Śrī vatsa representa os vários objetos do universo, que são desejados pelas pessoas como sendo Śrī, a prosperidade. Kaustubha, a maior das jóias, representa o sujeito, Eu. Todo o universo é visto como sendo constituído desta dualidade, pois a conclusão que todos temos é de que eu sou o sujeito, o ponto de referência, e o resto do universo é objeto, sendo diferente de mim. A tradição ensina que esta dualidade é apenas aparente, e que a real natureza do sujeito é exatamente a mesma natureza dos objetos. Viṣṇu, portanto, veste esta dualidade como um adorno, sendo a verdade que sustenta tanto o sujeito quanto o objeto.

Assim, o surgimento de Kaustubha a partir da bateção do Oceano representa esta visão clara e evidente do sujeito, que é *Ātmā*. Com um determinado tempo de disciplinas e questionamentos, com uma mente transparente e harmônica, a consequência é o *samādhi*, a dissolução da dualidade. Momentaneamente, somos capazes de contemplar a Plenitude que é a base de todas as coisas, que está além da própria mente, aquilo que há de mais profundo. Contudo, *samādhi* é apenas uma experiência. É necessário que haja o entendimento, no momento do *samādhi*, de que aquela Plenitude observada sou eu mesmo. Sem este entendimento, quando saímos do *samādhi* a visão equivocada de si mesmo como limitado permanece. E neste momento há um grande perigo de projetar a felicidade na condição do *samādhi*, o que constitui um novo tipo de apego, não a um objeto físico ou situação emocional, mas à própria experiência de *samādhi*.

Cada um dos quatro primeiros objetos vão para os *devas*. Soma, a Lua, vai para Śiva, que a coloca em meio aos seus cabelos. Isto representa que Śiva, o grande *yogi*, não é abalado por suas emoções. Tendo um entendimento sobre elas, ele as aceita e lida adequadamente com elas. Com isto, as emoções são

como que um adorno, embelezando a sua vida. Śrī vai para Viṣṇu, sendo sua consorte eterna. Uma vez que Nārāyaṇa é o próprio *Dharma*, naturalmente que Śrī, representando os valores, é sua esposa, estando os dois sempre associados. Surā dirige-se a todos os *devas*, e não aos *asuras*. Com isto, temos claro que os *devas*, que bebem Surā, são chamados *suras*, representando uma clareza e um lidar adequado com as reações; já os *asuras*, são aqueles que não são capazes de vê-las, tampouco lidar com elas. Uccaiḥśravas é levado por Indra. Tradicionalmente Indra é a divindade que rege a mente, pois da mesma forma que governa os *devas*, a mente governa os sentidos. Assim, o primeiro dos cavalos é o veículo de Indra, o entendimento claro que conduz a mente da pessoa. A jóia Kaustubha não vai a nenhum lugar, uma vez que, é dito, sempre esteve no peito de Viṣṇu. Representando *Ātmā*, de fato Kaustubha não vai a lugar algum, estando sempre presente, imutável.

Finalmente, Dhanvantari surge das profundezas, carregando o *Amṛtam*. Dhanvantari é considerado o pai do Āyurveda, a medicina védica. Aqui, ele é comparado ao *guru* que, como um médico, trata as doenças dos discípulos, aliviando suas dores e, por fim, os curando. Através do maior dos remédios, o *Amṛtam*, que é o conhecimento, o estudante fica livre de todo o sofrimento. Esta visão do *Amṛtam* representa o ensinamento que fica evidente. Airāvata, o primeiro dos elefantes, surge em seguida. Seu nome significa "aquele que nasce de Irāvat – o Oceano". Porém, Irāvat também significa "aquele que é como Sarasvatī", sendo Irā outro nome da divindade do conhecimento. Airāvata, portanto, representa o entendimento claro sobre o ensinamento de que eu sou aquela plenitude, e não este complexo corpo-mente limitado. O elefante é branco, representando *sattva*, e é um dos oito elefantes que sustentam as oito direções. Estando posicionado ao leste, Airāvata é o pilar do alvorecer, representando o nascimento da luz do conhecimento.

E então, inesperadamente, surge Kālakūṭa, o veneno terrível. Ainda que tenhamos uma mente clara e objetiva e que tenhamos escutado e entendido propriamente o ensinamento, as conclusões mais profundas sobre quem sou eu permanecem. O conhecimento está claro, mas por vezes as situações da vida como que roubam este entendimento, e perco a visão de que sou ilimitado. No fundo do inconsciente, ainda está registrado que sou este corpo e mente, que sou limitado, porque durante toda a minha vida - e todas as outras anteriores - me vi como limitado. *Kūṭa* significa "relha", a parte do arado que penetra na terra formando os sulcos para a plantação. *Kāla* é tempo. Portanto, Kālakūṭa é a "relha do tempo", ou seja, as *vāsanas* que, assim como os sulcos na terra, são cavados na mente através de muito tempo, sendo registros muito profundos e antigos que, por vezes, negam o conhecimento já compreendido.

Tais registros são como veneno, pois sufocam o conhecimento e constituem o principal efeito da ignorância, a confusão a respeito de mim mesmo como sendo o ego, representado pela serpente. O veneno, portanto, deve ser eliminado, abrindo espaço para a firmeza no conhecimento. Com isto, a serpente do ego deixa de ser perigosa, por não ser mais capaz de projetar seu veneno.

De modo a estabelecer firmemente o

conhecimento, é necessário *nididhyāsana*, a contemplação. Através dela, trazemos à mente a visão do conhecimento regularmente. Ao invés das *vāsanas* negarem o conhecimento, aos poucos o conhecimento se mostra cada vez mais consolidado, negando as *vāsanas*. Isto é representado por ninguém menos que Śiva, o *yogi* que contempla sua verdadeira natureza, o destruidor que elimina todas as conclusões erradas sobre si mesmo.

Em seguida, o *Amṛtam* é levado pelos *asuras*. Viṣṇu manifesta-se como Mohinī, a encantadora, e pega o pote para si, distribuindo, então, entre os *devas*. Mohinī representa o conhecimento, *vidyā*, que é sempre visto como feminino, a própria Sarasvatī. É ela quem dá a imortalidade, no momento em que se tem claro que sou Brahman, o eterno, livre de limitação. Este conhecimento é, de fato, encantador, liberando a pessoa de todos os sofrimentos.

A batalha que se segue evidencia o conhecimento firme, claro e evidente, derrotando a ignorância. Apesar disto, os *asuras* não são totalmente exterminados, apenas vencidos e dominados. Isto porque as tendências divinas e demoníacas existem sempre na mente de todas as pessoas, inclusive na do sábio, uma vez que o universo é constituído de dualidade. A diferença está na predominância de tendências divinas e na sabedoria em lidar com as demoníacas. A história ensina, então, que a busca não é por uma mente perfeita, pura e imaculada. Todo o estilo de vida de Yoga, com todas as disciplinas, não é para me transformar em algo perfeito ou pleno, mas para adequar a mente, que é um instrumento que eu utilizo, de modo a que tenha condição suficiente para que o conhecimento possa se manifestar e não ser negado. Sem julgamentos, devemos aprender a lidar com ela, conduzindo na direção do autoconhecimento. E tendo entendido o ensinamento, trazer constantemente este conhecimento à mente, de modo a mantê-lo firme e estável, como Mandara, que neste

momento representa o *uttama adhīkāri*, o mais alto estudante, que é o sábio. Mandara também vem da raiz *mad*, que significa "satisfazer-se", "deleitar-se". Tendo firmeza neste conhecimento, o sábio reconhece que ele é aquela plenitude buscada durante tanto tempo, e olhando para trás, é capaz de ver que de fato esta plenitude sempre esteve presente, disponível para aqueles que buscam por ela.

Patrick van Lammeren é professor de simbolismo védico, estudante de física pela UFF e estudante de Vedānta desde 2004, além de fazer parte da equipe do Centro de Estudos Vidyā Mandir, dirigido pela professora Gloria Arieira

Imagem abertura
MOOR, Edward. Hindu Gods as Goddesses. Mineola, New York: Dover Publications, 2006.

Notas:
1 Outro nome de Viṣṇu.